姉 お姉さんアゲハ ageha

3月号 [定価¥580]
偶数月 7日発売 2013年3月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です❤

創刊2号!!

再生医療はお肌のタイムマシン!!

底値のトマトを探してスーパーを巡っても
雑誌で見かけたステキなバッグをガマンしても、
捻出しなければならないお金がある!!
美容家計簿2013・春

これさえあれば、オシャレに困らない❤
美をつくる神アイテム❤
ファッション編 コスメ編 いろいろ編

美容クリニックの施術を値段×年齢で分類!!
何歳でどの施術をやればいいのかわかる★
姉の肌トラブル処方箋❤

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞❤
肌再生医療徹底比較!!／まだまだ乾燥! 美顔器早春の陣／春ネイルカタログ／みんなの常備食&風邪対策／旦那の取り扱い説明書／かなつ久美先生の風呂上がり美容

もうマンネリしない!!
外国人風 クセ毛風 お人形さん風
イケてる巻き下ろしをマスター❤
巻き下ろしLESSON!!

参考にしたい収納&インテリアのアイディア満載!!
姉世代の家庭訪問❤

見てみぬフリをしてた二の腕のお肉や
目尻のシワをやっつける!!
最新美容口コミ114コ
お姉さんの美容バイブル❤

若い頃は当たり前、でも歳を重ねるごとに
キツイ&イタイが増えてきた…一歩オトナになるために❤
私、○○を卒業しました!!

2月→4月の寒い日を乗り越え、春先取り!!
お姉さんたちの春イチコーデをSNAP❤
モノトーン服vsカラー服!!

★コンシーラーは部分で使い分け!!
★チークはピンク×オレンジで若々しく❤
★アイラインは細めでぼかし命!!
★まゆげは自眉活かしで太め❤
★シェーディングは顔まわり1周で小顔!!

姉には姉の盛り方がある❤
オンナ磨きに終わりなし!!

姉31人の春一番メイク講座❤
つけま・まつエク・カラコン図鑑付き!!

骨気 整体 糸でリフト
永遠のテーマ、
小顔について実践調査!!
本当に小顔になれる駆け込み施術5❤

3月までは手を抜けない!!
シワができる、その前に♥

乾燥対策♥

お姉さん百貨店商品企画部が「本当にイイ!」と実感したスキンケアをご紹介★　キレイな素肌作りに人一番こだわりのあるお姉さんたちが、本音で選び抜いた選抜品♥　ぜひお試しあれ!!

超乾燥肌の人にオススメ!

イクスピュアシリーズ

デイリーケアに最適のイクスピュアシリーズからは、クリームとローションをご紹介。もっちり肌になれる上に、ベタつきもナシ♥

ゲル状クリーム

イクスピュア DRゲルクリームプラス

¥9,660

毛穴を引き締めハリを与え清潔なお肌へ♥

セラミドを高配合した、みずみずしくいきいきとしたお肌に整える保湿クリーム。アルギニンとPCA-Naをバランスよく配合。防腐剤フリーで敏感肌でも安心して使用できるのが嬉しい♥　また、雑菌の混入を防ぐエアレス容器も特長。

しっとりクリーム

イクスピュア DRナイトクリーム

¥10,290

保湿にすぐれたしっとりタイプの潤いクリーム♥

ヒアルロン酸、ビタミンC誘導体、コエンザイムQ10など美容エキスがたっぷり入った保湿性にすぐれたナイトクリーム。皮膚表面に保護被膜を形成し、バリア機能を高めます。肌の内側からふっくらとした肌になれますよ♥

ローション

イクスピュア フランレシアローション

¥6,825

お肌の老化を防ぐ、新世代のアンチエイジングローション♥

アンチエイジング効果のあるフラーレンや、美白効果のある進化型ビタミンC誘導体APPSを配合したローション♪　くすみやシミ、シワに悩む方にオススメ。紫外線やストレスなどのダメージからお肌を守り、生肌へと導きます♥

アンチエイジングをしたい人に

hghシリーズ

美容成分を詰め込めるだけ詰め込んだ、極上のhghシリーズ。hgh（スーパーアミノ酸）を配合し、ぜいたくな"高潤・高白"を叶えてくれます♥

高純度整肌美容液

hgh モイスチャーエッセンス

¥12,600

皮膚トラブルに悩む人はぜひ一度お試しあれ!!

皮膚トラブルの回避と保湿力の向上を考えて作られた高潤精肌美容液♥　スポイトからとると、とろりとコクがありますが、肌になじませるとサラッとした感触。お肌にスーッと浸透し、角質層まで染み込むのが分かります★

高潤クリーム

hgh モイスチャークリーム

¥6,825

うるおいをしっかりキープしお肌の調子を整えてくれる♥

肌の正常化を追求して作られた高潤整肌美容液。デリケート肌でも安心して使用できるノンアルコール、ノンパラベンを採用。HGH様成分とチシマ笹樹液を中心に配合し、保水機能を高めてキメ細かい美肌へと導きます♥

週1回のスペシャルケアに!

ルージュフィルプレタパック

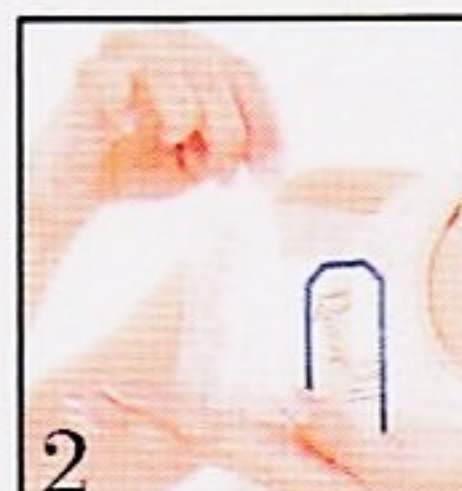
弱酸性でお肌に優しい炭酸ガスパックは、特許技術の安心な商品♥　高濃度の炭酸ガスを発生させ、美容エキスを肌の奥深くまで浸透。効果は絶大です!!

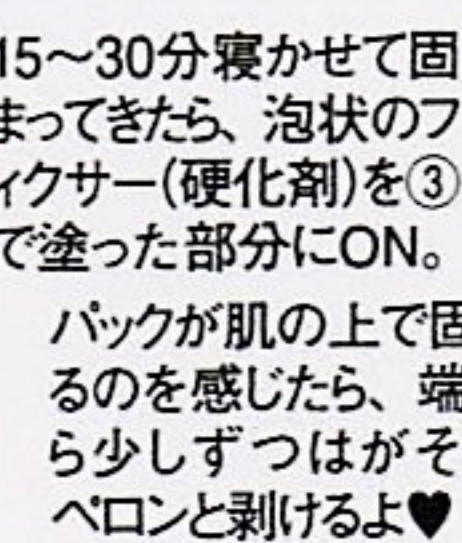
¥21,000

肌荒れや毛穴に悩むなら炭酸ガスパックにお任せ

「自宅で手軽にセルフエステ」を開発コンセプトに作られた炭酸ガスパック♥　内側からあふれ出るようなうるおいとハリのある肌へと導き、エイジングケアに有効なローヤルゼリーエキスもたっぷりと配合してます。

使い方

1 顆粒が入ったA剤を取り出したあと、液体の入ったB剤を開封してふりかけましょう。

2 A剤とB剤をスパチュラを使って混ぜます。白玉のような弾力が出てきたら準備完了♥

3 スパチュラを使って肌の上に4～5mm程度の厚さに塗ります。薄くし過ぎないよう注意。

4 15～30分寝かせて固まってきたら、泡状のフィクサー（硬化剤）を③で塗った部分にON。

5 パックが肌の上で固まるのを感じたら、端から少しずつはがそう。ペロンと剥けるよ♥

混合肌の人にオススメ!

ヌードドレッシング ザ・ビューティセラム

クリームやオイルなど酸化の原因になる油分で膜を作るのではなく、ザ・ビューティセラムの高保湿成分で水分を長時間キープさせる美容液♥

美容エッセンス

ヌードドレッシング ザ・ビューティセラム

¥9,345

濃厚な美容液だからこそクリームやオイル不要!!

濃厚で厳選されたアンチエイジング成分により、お肌の水分を強力にキープ。化粧水のあとは、これ1本でスキンケアが完了するので、クリームやオイルは不要!!　油分を使わないことで、老化原因である肌の酸化を防ぎます♥

即うる希望の人に!

ブランピュール ワンハンドレッド

美容室やテレビ通販で大人気の100秒パック♥　育児や仕事に忙しい人でも手軽に始められる優秀なパックだよ♪　使い方もとっても簡単!!

100秒パック

ブランピュール ワンハンドレッド

¥3,150

毛穴をしっかり隠してたった100秒で陶器肌!!

保湿効果のヒアルロン酸や、エモリエント成分（スクワラン）を配合。無香料、無着色、無鉱物油でお肌に優しいパックです。紫外線吸収剤も使っていないので、お肌が弱い人にも◎。100秒待って洗い流すだけの簡単パックです♥

キレイをお得に手に入れたい人に!

美ごもりセット

（コロコロローラー+洗顔料+ローション+クリーム）

アンチエイジング用のマイクロカレント式コロコロローラーを目玉に、ホイップ状の洗顔料、ローション、クリームが入ったお得な4点セット♥

¥50,610→¥15,750!!

微弱電流が流れるコロコロで細胞レベルから肌を復活♥　フルーツ酸配合の洗顔料、もちもち感がハンパないローション、高品質のこっくりクリームと、豪華な4点セット!!　単品買いよりお得♥

お姉さん百貨店限定!!

セット内容
- ベノアプレミアム電子ローラージュエル
- イクスピア DR ホイップ&ストップ
- イクスピア DR エッセンスローション
- イクスピア DR ナイトクリーム

優秀スキンケアアイテムを特別価格でお届けします♥

使い方

ローラーを逆手に持ち、下からグイッと持ち上げれば、リフトアップされて小顔になれます♥

肌の美しさに磨きをかけて誰にも負けない美肌作りを♥

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（32歳　東京都）既婚・子供なし
MERIさん

「美ごもりセット」私もほしい♥　コロコロローラーを使ってみたら、肌がグイッと持ち上げられる実感があったよ!!　低価格なのも嬉しい♪

肌印象をアップすることこそ、姉ageha世代にとって最大のテーマ♥　今回は、「乾燥」、「ボディライン」、「冷え」、「脱毛」と、この時期気になる4大トラブルを解決すべく、オススメ美容アイテムをご紹介!!　今回からお姉さん百貨店の商品開発に協力してくださる方も募集しますので、ぜひご応募ください♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_Cocoro Yusa(PEACE MONKEY)　EDIT&TEXT_Sayaka　SPECIAL THANKS_EASE

潤い美肌特集♥

あなたにピッタリのアイテムは? 今すぐチェック!!

デイリーケア / スペシャルケア / さっぱり / しっとり

美ごもりセット

お肌のトータルケアができる姉世代用うるおいセット♥

潤い ★★★★☆
肌質 乾燥肌 ―●― オイリー肌

こんな人にオススメ
コロコロローラー、洗顔料、ローション、クリームの4種が入った美ごもりセット。保湿がおざなりになっている人に、ぜひ試してほしい!!

イクスピュア DRゲルクリームプラス

上向きのハリ肌へと導く美容成分配合のクリーム★

潤い ★★★☆☆
肌質 乾燥肌 ――●― オイリー肌

こんな人にオススメ
敏感肌でも安心して使える防腐剤フリーのクリーム。サラッとしたつけ心地のため、乾燥肌はもちろん、オイリー肌の人にもオススメです。

ブランピュール ワンハンドレッド

短時間で美肌が蘇る魔法のような100秒パック♥

潤い ★★☆☆☆
肌質 乾燥肌 ―●― オイリー肌

こんな人にオススメ
どんな肌タイプにもオススメのパック。顔に馴染ませて100秒寝かせ、水かぬるま湯で洗い流すだけ♥ まずは週2回から始めてみよう♪

イクスピュア フランレシアローション

とろみのあるテクスチャーでたちまちうるおい美肌を実感!!

潤い ★★★★☆
肌質 乾燥肌 ―●―― オイリー肌

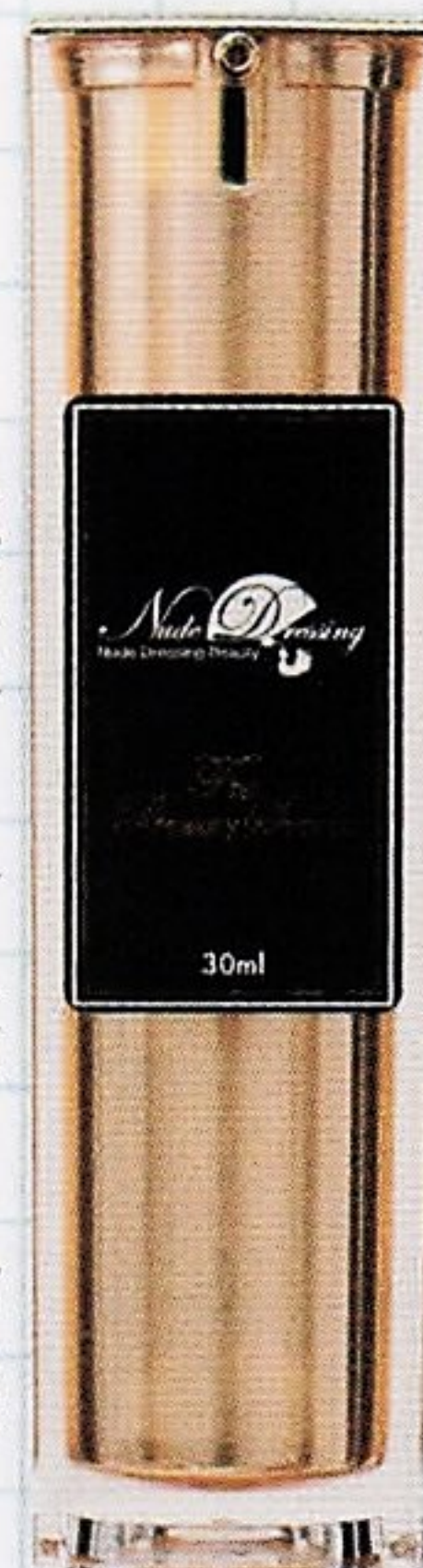
こんな人にオススメ
くすみやシミ、シワが気になる人にぴったりのアンチエイジングローション。もちろん、乾燥対策としてもGOOD。敏感肌の方にも♥

イクスピュア DRナイトクリーム

うるおい満タンに仕上げる普段使いに最適なクリーム♥

潤い ★★★★★
肌質 乾燥肌 ●――― オイリー肌

こんな人にオススメ
乾燥肌の人にオススメのクリーム。こっくりしているのにベタつかず、まろやかな使い心地がクセになりそう♥ スキンケアの最後に★

ヌードドレッシング ザ・ビューティセラム

化粧水+これ1本でケアが完結!! 簡単ステップでズボラさんに◎

潤い ★★★★☆
肌質 乾燥肌 ―――● オイリー肌

こんな人にオススメ
クリームが要らないほど、保湿効果にすぐれた逸品。お肌がカサカサの人でも、肌本来のうるおい力を引き出します。伸びもよく使いやすい。

ルージュフィルプレタパック

一度使うとやみつきになる新感覚の炭酸ガスパック♥

潤い ★★☆☆☆
肌質 乾燥肌 ――●― オイリー肌

こんな人にオススメ
どんな肌タイプにも使える特許取得の炭酸ガスパック。肌荒れ、毛穴の開き、くすみが気になる人に特にオススメ。週1回〜でOKです!!

hgh モイスチャーエッセンス

一瞬で肌がよみがえるスペシャルケアの終着品!!

潤い ★★★★☆
肌質 乾燥肌 ―●―― オイリー肌

こんな人にオススメ
とろみのあるジェル状の美容液がお肌にスーッとなじんで浸透、あらゆる肌悩みに対応するオールマイティな美容液。くすみ感も取れます。

hgh モイスチャークリーム

お肌にしっかりフタをしてうるおいを肌に閉じ込める♪

潤い ★★★★★
肌質 乾燥肌 ●――― オイリー肌

こんな人にオススメ
顔に粉が吹いてしまうほど乾燥肌に悩む人もこれで解決!! 固形に近いテクスチャーのクリームで、肌にしっかりとフタをしましょう♪

お姉さん百貨店商品企画部発足!!

MDとは、商品企画のこと♥ お姉さん百貨店で取り扱う商品を選んだり、イチから開発するときに協力してくださる方を今回から募集します!!

<応募条件>
★25歳以上の女性で姉agehaが大好きで美容熱心な方
★誌面に顔写真やお名前が出てもOKという方
★商品を試し使いしてアンケートに協力してくださる方
★東京都千代田区麹町まで自費でお越しいただける方

一緒にお姉さん百貨店を盛り上げてくれる方、ぜひご応募ください♪応募はこちらから♥

http://aneageha.com

MD部部長 早川です♥

専属モデル(29歳/東京都) 独身・子供なし 早川沙世

冷え&正月太り解消も乾燥対策もぬかりなし!!

お姉さん百貨店

内側も外側もケアして徹底的な美ボディへ!!

ボディラインを整える♥

「美ボディを作る」って言うのは簡単だけど、実際どうしていいか分からない…。そんな人のために、内側&外側両方からケアができるスペシャルグッズをご紹介♪　サボリ女子に救いの手を♥

バストアップ　ヴィクトリアチャーム

植物性女性ホルモン様物質を配合したバストアップクリーム。ホルモンを活性化し、バストの脂肪分を増やします♥

ジェル
ヴィクトリアチャームジェル
¥3,480

こんな人にオススメ
もう若くないしバストアップはのぞめない…なんて諦めている人にオススメ。今からでも遅くないよ!!

バストの外側からヴィクトリアチャームを塗り込むことで、バスト周辺の女性ホルモンを活性化させ、直接的に脂肪を貯め込むように働きかけます♪　年齢や遺伝、生活環境にかかわらず、爆乳になれるかもなんてスゴイ♥

バストに直接的に働きかける女性ホルモンたっぷりクリーム♥

ボディにも使える!　美ごもりセット

（コロコロローラー＋洗顔料＋ローション＋クリーム）

美ごもりセットはボディにも使える万能セット♪　コロコロローラーは、脚や腕など全身にも◎。セルライトを撃退します!!

お姉さん百貨店限定!!

"ボディも顔の一部"。同じケアを心がけて!

セット内容
●ベノアプレミアム電子ローラージェエル
●イクスピアDRホイップ&ストップ
●イクスピアDRエッセンスローション
●イクスピアDRナイトクリーム

こんな人にオススメ
むくみや脚の太さが気になる人にオススメ。また、ローションやクリームはひじやかかとに使えます♥

凝りをほぐし、リンパの流れを良くすることで全身をヤセ体質にすることができるよ♪　コロコロローラーを毎日5分するだけでも違いは明らか★　サボらずに毎日欠かさず行うことで、体の変化に気づくはず♥腕や脚に使えるよ。

¥50,610
↓
¥15,750

むくみやすいふくらはぎにも使えるよ♪　ひざ裏のリンパは特に念入りに★

下半身ヤセ　ジゼリズム

痩せたいって人にオススメなのがジゼリズムシリーズ。置き換えダイエット食品と、下半身を燃焼させるサプリの2つをご紹介♪

食品
ジゼリズム脚スリム置き換えダイエット
¥4,800

置き換えダイエット食品で脚も細くなれちゃいます♥

こんな人にオススメ
下半身太りが気になるけれど、マッサージや半身浴を毎日する時間がない…なんて人にオススメです♥

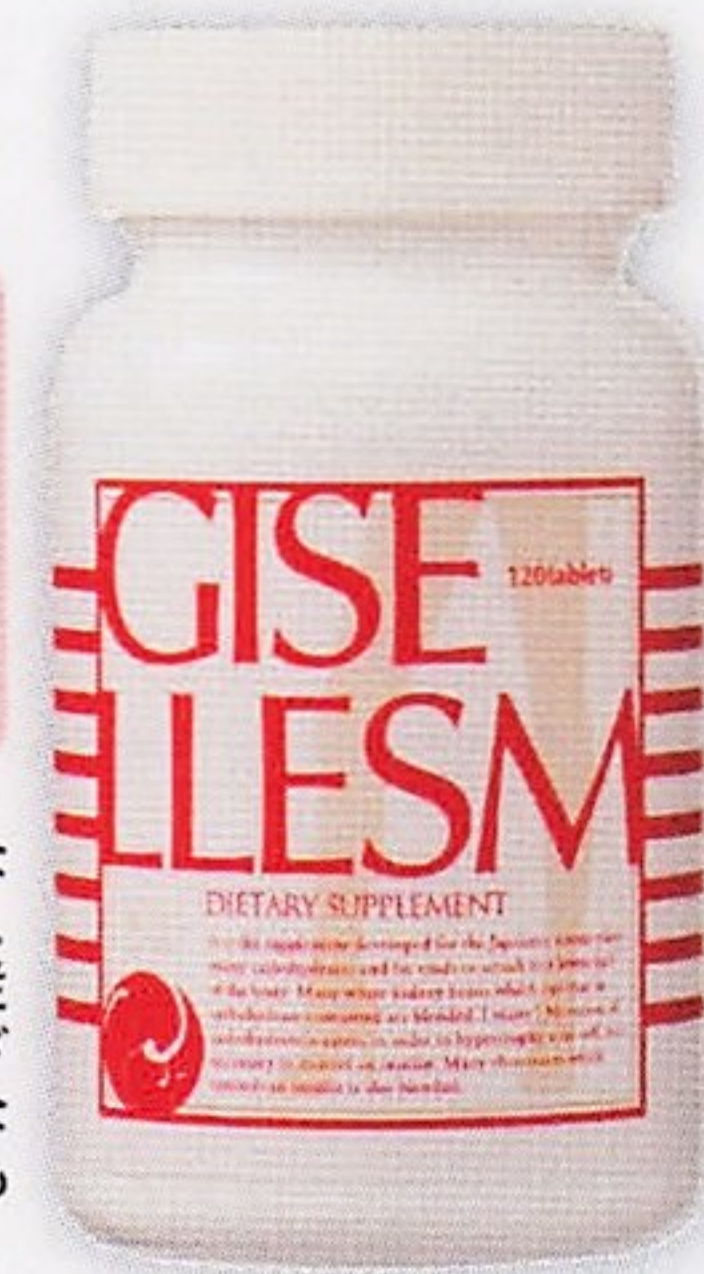
いつもの食事を美味しいジュレに置き換えるだけで代謝がアップし、セルライトケアにも繋がる絶品食品!!　マンゴー、ストロベリー、バナナの3種類×5包入り。牛乳や水、豆乳などで割ってね!!

マンゴー味　ストロベリー味　バナナ味

サプリ
ジゼリズム
¥4,200

下半身太りに悩む人はこの美脚サプリにお任せ!!

こんな人にオススメ
下半身のセルライトが気になる、むくみがヒドイ…など、脚に悩みを抱える人にオススメ。体質改善効果もあるよ♥

むくみやセルライトに効果的なL-トコフェロール、コーンシルク、フーカスなどの強力成分を従来サプリの20倍も配合!!「ドックドックと脚の血流が良くなるのを実感した」なんて声もあるほど効果抜群♥

内外からヤセ体質に!　カットバーン

脂肪燃焼サプリ&ジェルで内側からも外側からもヤセ体質に!!　モデル事務所やタレント養成所からの予約で完売状態になった幻の商品を、ついに確保♥

サプリ
カットバーンサプリ
¥3,980

特許成分11種を凝縮した強力なダイエットサプリ!!

こんな人にオススメ
どんなサプリを試してもヤセられなかった人にオススメ♥　超肥満の人向けに開発されただけあって強力です!!

「飲んで10分したら熱くて汗が止まらない」など、燃焼効果は絶大!!　代謝促進成分の「黒大豆種皮エキス」や、宿便を一掃する「グァー豆分解物」など、特許取得の11種の成分が体内のアブラを強制排出します!!

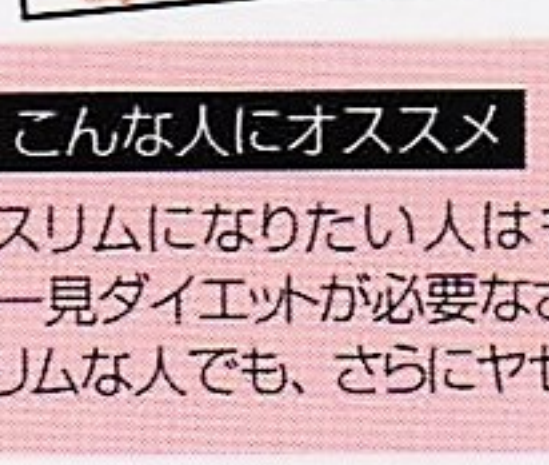
1日4粒を目安に水で飲むだけの手軽さ

ボディジェル
カットバーンジェル
¥3,360

ジェルを塗り込んでマッサージするだけ!!

脂肪が気になる部分に塗ってめざせ、スリムボディ!!

こんな人にオススメ
スリムになりたい人はもちろん、一見ダイエットが必要なさそうなスリムな人でも、さらにヤセられる!!

ボコボコしたセルライトを溶解→排出するジェル。モニター結果は、なんと74%の人が−8kg、97%の人が−3kgを実現。たるんだ二の腕、お腹、太もも、ヒップなどに効果テキメン。また、柑橘系の香りで食欲抑制も。

インナービューティーへ　ピュアバランス酵素

約70種類の美容食物から天然酵素をギュッと搾出した梅味の美容ドリンク♪　消化、吸収、代謝をうながす酵素はダイエットに最適。

飲料
ピュアバランス酵素
¥8,820

プチ断食にぴったり♥飲むだけで太り体質を改善!!

こんな人にオススメ
肌が汚い、食事が減らせない…などの悩みを抱えてる人にオススメ♪ダイエットはもちろん、美肌効果や大腸予防、便秘解消などにも効き目があるよ♥

野菜や果物、海藻など植物性の厳選された材料を使用し、特殊製法で発酵熟成された酵素ドリンク。防腐剤や着色料、香料などの添加物は一切使用していないというこだわりも♥　炭酸水や豆乳で割って飲んでね!!

ボディー用美容液　B103トリートメントエッセンス

エステサロンでも施術に使われているトリートメントエッセンス♪　ボディはもちろん、顔にも使える魔法の美容液で全身つやつや!!

美容液　¥16,800
B103トリートメントエッセンス

活性酸素を吸収してくれるフラーレン成分がイイ!!

こんな人にオススメ
ニキビや炎症などの肌トラブルに悩んでいる人にもぴったり♥　紫外線が増える春先にもオススメ。

フラーレン成分は、ダイヤモンドと同じ炭素物質。体に有害な活性酸素(化学物質や紫外線)をカットし無害化してくれる♥　つまり、肌を健やかで健康な状態にして肌トラブルをなかったことにしてくれるんです!!

肌荒れが気になったらマメに塗りましょう♪

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
早川沙世

愛されボディは一日にしてならず!!
内からも外からも輝く肌へ♥

飲むだけのサプリや酵素ドリンク、置き換えダイエットはラクでオススメ♪　カットバーンサプリは、本当に体が熱くなりました♥

「冷え性はデブのモト」今すぐ対策を!!

冷え対策♥

冷え性は血行が悪く、基礎代謝が落ちている証拠。血行が良くなるバスタイムに、さらに冷えを改善するバスソルトを組み合わせて♥

バスタイムを充実させて冷え改善&美肌ゲット!!

六本木R勤務（33歳／東京都）独身・子供なし LALAさん

温浴 ハーブティーバスソルト

アンデス山脈の雪解け水からできた「生命の塩」を使ったバスソルト。血行が良くなりポカポカ温まるうえ、お肌ももっちりします♥

ラベンダー　ジャスミン　カモミール　ローズヒップ　ジンジャー

キュートなミニボトルは全種類集めたくなる可愛さ♥

プチサイズ 各¥1,260

生命の塩と呼ばれるほど、濃度が高いバスソルト。食用としても使われるほどの高品質です♥　また、パタゴニア環境保護地区で採取しているため、環境汚染物質がゼロ。安心して使えます。香りは5種類用意。癒されること間違いナシ♥

こんな人にオススメ
冷え性やストレスなどの現代病に悩まされる人はぜひ使ってみて♥ 血の巡りが良くなり、体が軽くなりますよ!!

ラベンダー　ジャスミン　カモミール　ローズヒップ　ジンジャー

お得サイズ 各¥2,205

気に入った香りは大ボトルで毎日たっぷり使っちゃおう♥

使い方

1. 付属のバッグの中に入れて使います♥　お湯180～200Lに対し約40g（プチサイズボトルの約1/4）を目安にしましょう。
2. バッグのフタをしっかり閉じ、バスソルトが溶けてお湯になじんだら入浴してね。約40℃で15～20分程度入浴しよう♪

発汗 BE SPA ACTRESS

おうちで手軽にゲルマニウム入浴が楽しめちゃうエステ入浴剤♥　有名エステサロンでも実際に使われている本格処方♥

各¥3,150

汗がダクダク止まらないやみつき必死の入浴剤!!

こんな人にオススメ
半身浴をしてもあまり汗がかけない体質の人にぴったり♪　ラベンダー、ローズ、ゆずの香りの3種!!

角質をやさしく洗浄するパパイン酵素配合で、入浴後はしっとり美肌に♥　かかとのガサガサが気になる人にもオススメです。10分程度の入浴でOKなので忙しい人にもぴったり。

お風呂に入ったとたん、体がじんわりとほぐれる感じがしたよ♪　2週間使い続けてみたら、入浴後から眠るまで足が冷えなくなった!!

おうちで気軽におこもりエステができる!!

セルフ脱毛♥

エステ品質の脱毛が自宅でできる脱毛器♥ 注目のフラッシュ式光脱毛器で、肌荒れの心配もなく安心。安いのに実力はお墨付きだよ。

薄着になる夏までに!! おうち脱毛で全身つるつる♥

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし 古橋綾香さん

ワキ、腕、脚、背中、Vライン。360度つるすべ美ボディに♥

百貨店限定プライス&セットでお得!!

実績ある元祖フラッシュ式脱毛器!!

made in Japanで安心!!

超お得!! 57% OFF

Luminic フラッシュ式脱毛器セット

¥92,900→¥39,800!!

エステに行くお金はないけど脱毛がしてみたいってお姉さんにぴったり♥ 使い放題でたったの39,800円とかなりの破格♪　1カートリッジ（8,400円）は約6,000発、ワキだけなら約200回も脱毛できる計算です。

姉agehaオリジナル抑毛ジェルが3本付いてくる!!

お姉さん百貨店スペシャル企画で姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本がセットに♥　脱毛後のデリケートなお肌を保護します♪

使い方

1. 毛根部分に照射エネルギーを作用させるので、のびてしまったうぶ毛はカミソリで軽く剃っておいた方が効果を実感しやすくなるよ♪
2. 肌を冷やしてクールダウンさせよう。クーリングパックは30分くらい経つと湿ってきちゃうので、冷凍しつつ2個使うと効率的だよ。
3. いよいよ照射♪　同じ部位に重複して照射しないように使い方に注意してね♥　強弱レベルの調節もできるので部位ごとに選んで★
4. 姉agehaオリジナル抑毛ジェルを塗って、お肌にうるおいをプラスして!!　しっとりして肌荒れを防ぐうえ、抑毛効果もあるんだよ♪

チクッとした軽い痛みだけなので、毛抜きよりも痛くない♥　他の脱毛器に比べて安いし、照射レベルの調節ができるなんて高品質♥

お姉さん百貨店公式サイト

http://aneageha.com

美容にこだわるお姉さん向けサイト♪ ご紹介した商品が買える公式サイトはこちら♥　誌面に掲載したほかにも、コラーゲンドリンクやバイオセルロースパック、ウォーターピーリング美顔器など、気になる商品がいっぱい!!

28歳のさやかはシミを一瞬でなくすイリュージョンメイク♥

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Color Contact

トゥインクルアイズのブラウンベージュ♥
ベージュの髪に合うカラコンを探してて発見✧ 度なしの細フチでグラデがいい感じ！

Spring Make Item & Perfume

最近はセクシャルなスティルにハマり中✧
ジェニファー・ロペスの香水は甘すぎなくて好き♥ 眉マスカラは春らしい明るめを★

ドレス、アンティークレース、パールネックレス、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

まつエクがあればつけま・下ラインはいらない！
目ヂカラも迫力リップも、やりすぎない方が最近は好き♥ でも一番変わったのは下地に気を使うようになった!! 時間をかけずにシミを隠すワザを覚えたよ✧

フェイスカラーがより巧妙になった!!
存版メイク一覧です♥

メイク講座♥

けま・まつエク・カラコンの三種の神技を継続しつつ、オトナの女性としてのテクニックも♪ これからは足し引きできる女になりたい✧

SAYO,HIKARI,AYAKA,SAWA,MAI,MOMO］,Anri Mitsuishi［MIE］ **TEXT**_Yu-Ka Mizuno,Yoko Ando

Eye Brow

自眉のスキマを埋めていく

自眉をしっかり生やしてるから、1番薄いブラウンで自眉の足りないスキマを埋めていく しっかりなじませてハイトーンカラーの太眉をキープ★

キャンメイク ミックスアイブロウ01 イエローブラウン

パウダーファンデをお粉に

大きめのブラシで顔全体にパウダーファンデをのせる。ジルスチュアートは透明感が出るし、薄づきに見えるからうれしい★

ジルスチュアート パウダーファンデーション コンパクトMN

こだわりMake Point♥

カバーマーク フローレスフィットFO20はひと塗りでシミ・ニキビ・小ジワのイヤな肌トラブルをなかったことにしてくれる♥

パウダーファンデはカバーマーク命♥ こってりだから厚塗りにならないよう薄めに塗るよ！

仕上がり効果

肌色が均一になって肌トラブルを回避できる クマも消えて疲れ肌が見違えるよ♪

Base Make

しっかり保湿&紫外線カット

メイク前にアクアフォースを顔全体に塗って保湿 しっとりしたらカバーマークの下地で肌を整えベースメイク作り✧ このひと手間が大事！

アクアフォース エキストラローションN、カバーマーク モイスチュア クリアベース

こだわりMake Point♥

M･A･C スモールアイシャドウ ソバはほんのり光るゴールデンブラウン！ サテン生地のような質感に仕上がってキレイ✧

左上のソバを眉頭〜鼻先までサッと入れてノーズシャドー 鼻先にむかって細くIN★

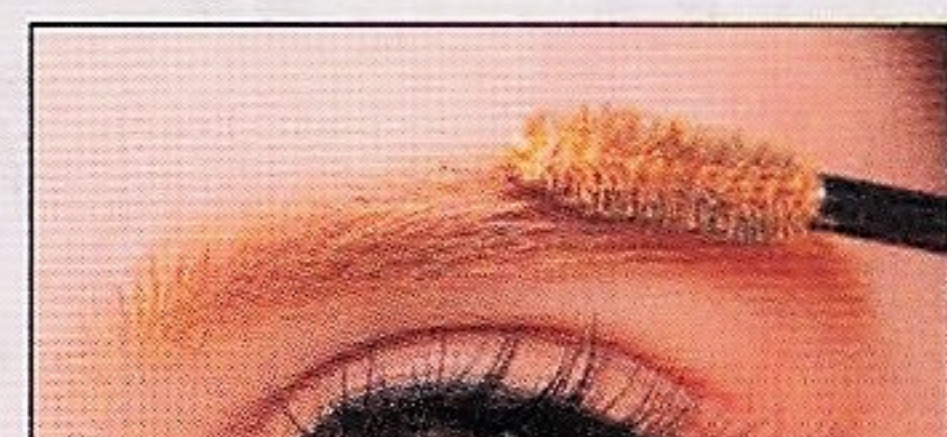
仕上がり効果

鼻筋がしっかり出るから、顔にメリハリ＆コンプレックスの大きい鼻が小さく見える

アイシャドーでハイライト

パレットの右下のアイボリーシャドーで、眉下・Tゾーン・目の下・アゴにハイライトを入れる。小ジワが気になる目の下は幅広く入れるのがポイント♪

M･A･C スモールアイシャドウ バニラ

まゆげをカラーリング

太眉の印象をやわらかくするために眉マスカラでカラーリング✧ キスミーは1度塗りでしっかり色がつくから、自眉の黒さが消えてハイトーンにチェンジ

キスミー ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ01 イエローブラウン

足りない眉尻を描き足す♪

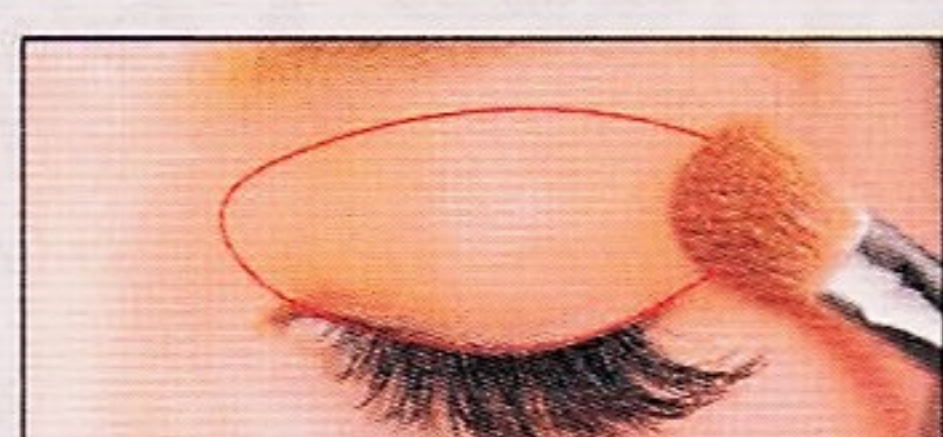
長めのしっかりまゆげが好きだから眉山〜眉尻を描き足してクッキリと♪ 眉山はなだらかに仕上げるのがコツ！ 眉尻は三角形になるように意識してる✧

ビボ マユズミA ライトブラウン

下まぶたもキラッと感を♥

ブロンズシャドーを下まぶたの目頭〜目尻にがっつりON★ 涙袋が目立ってキラッと輝くから、セクシーな雰囲気に仕上げてくれるよ

M･A･C スモールアイシャドウ テンプティング

眉下以外にゴールドをON

眉下5㎜を外した上まぶたに左下のブロンズシャドーを重ねるよ♪ まぶたのキワ寄りに入れたアイシャドーは締まった印象に見えて目ヂカラがUPする♥

M･A･C スモールアイシャドウ テンプティング

Eye Make

アイホールに影シャドー♪

くぼませたいアイホール部分に左上のアイシャドーをのせる。ゴールデンブラウンがほどよくキラキラ✧ このテクで眉毛と目が近づいて見えて彫深顔に

M･A･C スモールアイシャドウ ソバ

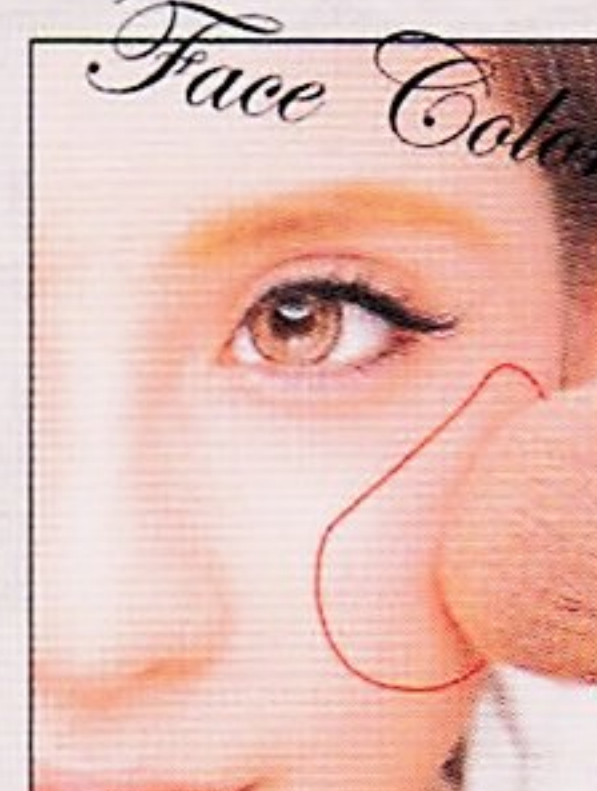
顔まわりにシェーディング

顔まわりをグルッと1周するようにシェーディングをのせる。このひと手間でむくんだ顔が多少スッキリ見える気がする✧

M･A･C スカルプティングパウダー スカルプト

Face Color

春色チークでピンクほっぺ

ゴールドパール入りチークをほお骨に沿って入れる！ ナナメに入れると引き締め効果があるよ♥ ほんのり色づくくらいでOK♪

M･A･C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

こだわりMake Point♥

エス･エム･エイチ ラブライナーリキッド ブラックは、0.1㎜の極細ブラシでラインが自由自在★ ツヤのある黒でインパクトもUP！

目尻ラインはリキッドで♥ 1.4㎝オーバーの大胆なハネ上げキャットラインに

仕上がり効果

細く長いキャットラインはデカ目効果バツグン✧ セクシー顔にイメチェンするよ★

下まぶたの目尻に影作り♪

ブラシに残った黒シャドーを下まぶたの目尻〜黒目の手前までのせる★ 目尻は黒すぎるとギャルっぽくなりすぎるから、ダークグレー風の色味がベスト

M･A･C スモールアイシャドウ ブラックタイド

ラインを黒シャドーで足す

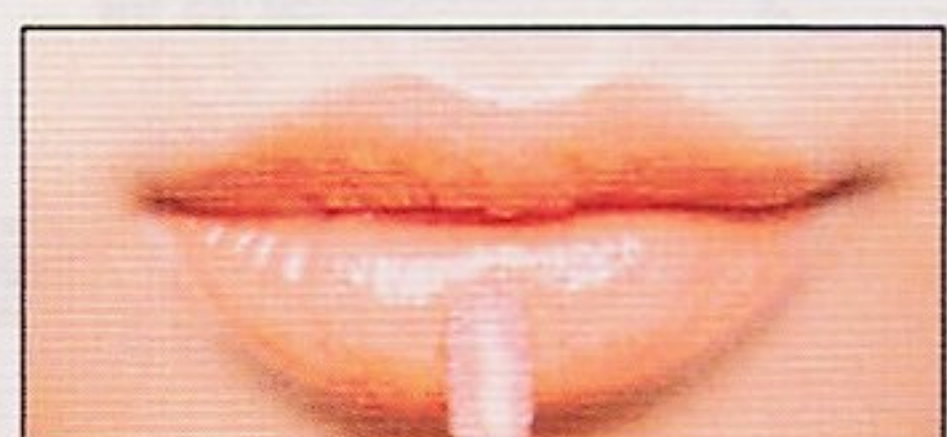
右上の黒シャドーで上ラインをなぞってぼかす✧ 黒の色が濃いから目がひらがなくっきり見えてGOOD♪ 平らな細ブラシを使わないと失敗するから注意してね！

M･A･C スモールアイシャドウ ブラックタイド

最初はペンシルライン✧

上まぶたのキワをペンシルライナーで埋めていく♪ このライナーは芯がやわらかくて描きやすいからリピ♥ まつげのスキマまでしっかり塗りこんでいくよ

シャネル ル クレイヨン コール61

ぷるんとしたベイビーリップ

目ヂカラが強いからリップはヌーディーに♥ 口紅を直塗りしたら、グロスでちょっとだけオーバーリップにするよ。塗りすぎたらティッシュでおさえてね★

M･A･C リップスティック ピーチストック、ブラッシュガラス フルフィルド

Lip

唇の赤味をしっかり消す！

カバーマークで唇のムラや赤味をしっかりカバーして下準備♪ ベージュ系や淡いピンク系のリップをするときは、これをしないと色が変わっちゃうよ!!

カバーマーク フローレスフィットFO20

ホットビューラーはマスト

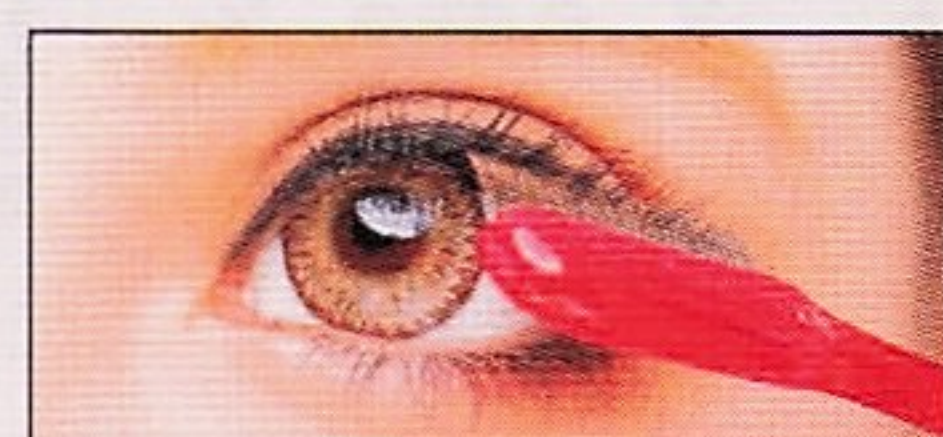
まつげをホットビューラーで上げて角度を調節★ まつエクに普通のビューラーをすると毛が痛む＆クセがつくから、必ずホットビューラーを使うよ♪

パナソニック まつげくるん ナチュラルカールゴールド EH-SE10P-N

上下にたっぷりマスカラ♪

最近はつけまをしない日が多いから、まつげにたっぷりマスカラを塗ってるよ 特に目尻側はしっかり塗って美まつげをキープ♪ ダマにならないようにね★

メイベリン ザ クラシック ボリュームエクスプレス WP211

まつエクをコームでとかす

まつエクは毛束を整えることが大事✧ コームでとかして向きとからまりを調整★ このひと手間で印象が全然違うんだよね♥ 折りたためて便利なのも◎。

ノーブランドのまつげ用コーム

つけま･まつエク･カラコン図鑑付き!!

姉31人の春一番

薄メイクは継続中だけど、ベースやお姉さんのフルメイクがわかる保

ムリな若作りもイヤだけど、年齢を気にしすぎると老ける…💧 そんな悩めるOVER25世代に、姉31人の春メイクをサンプリング♥ つ

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me) [KEIKO,RIE,ANGEL,KANAE,YU-KA,LALA,MERI,MISAKI,MIWAKO,CHINO,YONESAYA] ,Cocoro Yusa (PEACE MONKY) [SAYAKA,

28歳のけいこはシェーディング命でめりはり3Dメイク♥

けいこ
専属モデル（28歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人

羽カチューシャ¥5,775、パールイヤリング¥2,100／ともにヴェニスの商人　パールネックレス（参考商品）／ALIANSA

年齢にマッチしたかわいさと美肌の方程式を研究中✨

ピンク&丸チークのキュートなメイクが好きだけど、最近は立体感も大事にしてます😊　歳を重ねて、かわいいとキレイのバランスを保つようにしてます✨

Color Contact

お上品なセンスマニアのエティカブラウン★
黒目が大きく見えてナチュラルな感じがお気に入り♪　14.5㎜の度なしを愛用中です♥

Spring Make Item & Perfume

Angel Honeyの香りは春にぴったり😊
アップルコンポートの香りで女子力↑。キャンメイクのノーズシャドーでシャープさも★

Eye Brow

パウダーでナチュラル眉仕上げ✧

眉は自然に見せたいので、パウダーで色を調整しながらぼかしていきます♪　眉の毛と毛の間を埋める感覚でぼかすとやさしい印象になりますよ

アナ スイ アイブロウカラー コンパクト02

自眉を生かしてペンシルから♪

眉は色を抜いているから、ペンシルで輪郭を整える程度がベスト　眉尻は、自分の眉の延長上に引っぱる感じで描きます★　軽めに描くのが自然に見えるコツ♪

キャンメイク アイブロウペンシル03 ライトブラウン

Base Make

赤味を消してベース作り✧

クリームファンデは薄くが鉄則!!　鼻の赤味やシミが気になるところを中心にパフをすべらすようにして塗っていきます

カバーマーク ソフトESパクトO20

紫外線は肌にやさしくカット

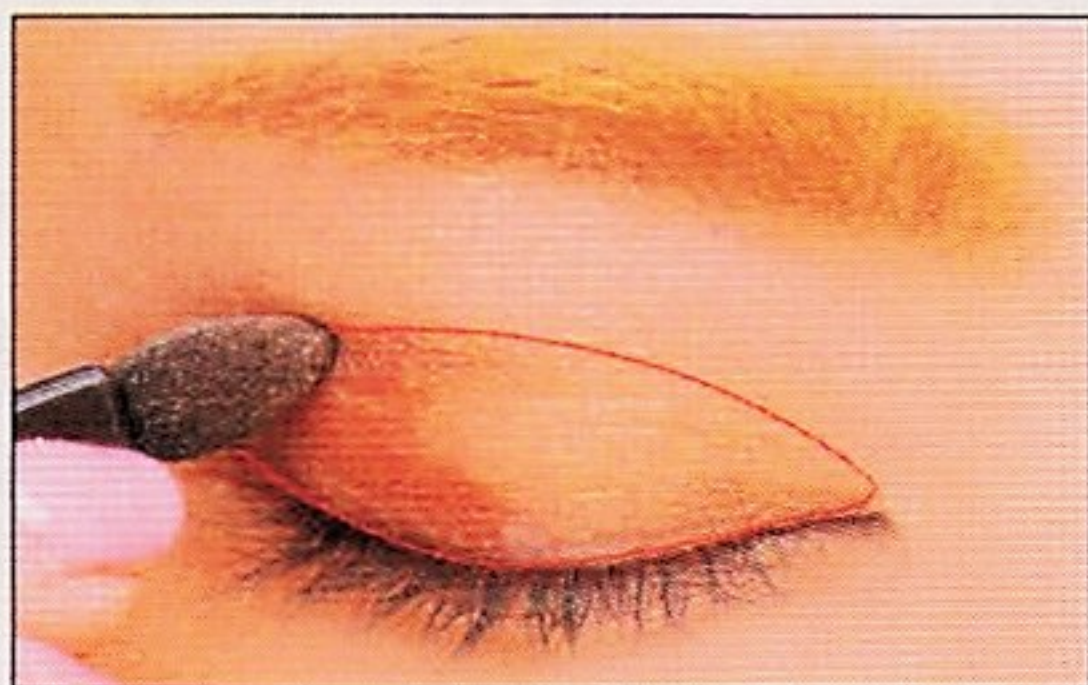
美白に紫外線は大敵!　だからしっかりUVベースを顔全体に伸ばします♪　毛穴が目立つ部分は叩きこむとカバーできますよ

UV専科 ミネラルウォーターでつくったフェイスUV

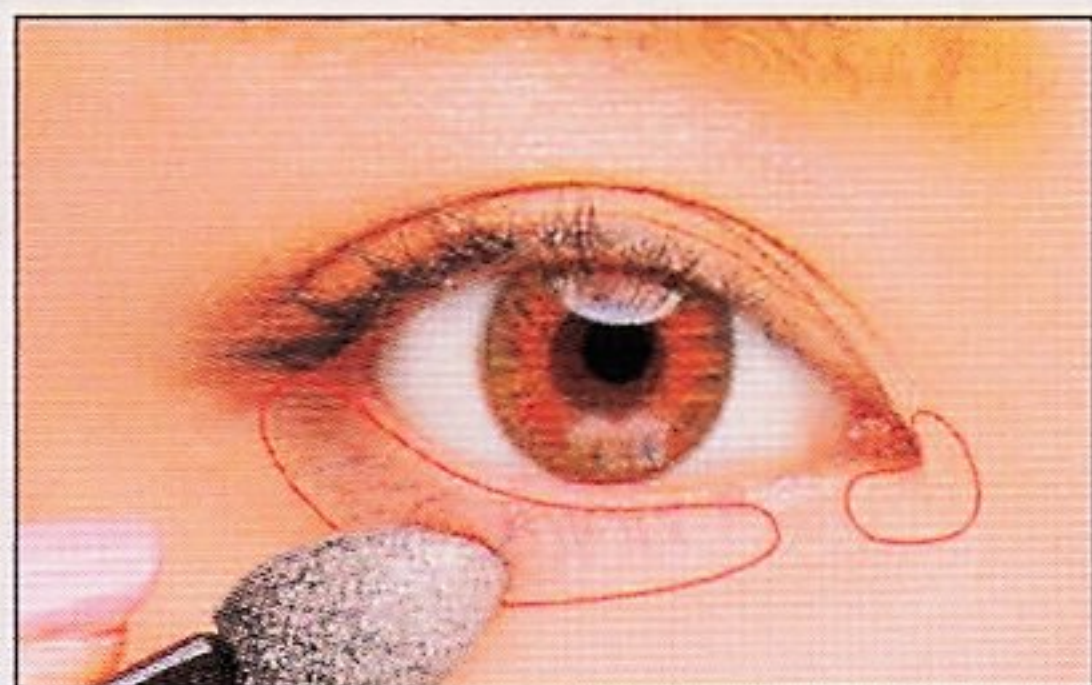
気になる毛穴は早めにカバー♪

毛穴が気になる頬と小鼻中心にベースを薄く伸ばしていきます✧　毛穴に塗りこむようにすると、キレイにカバーできます

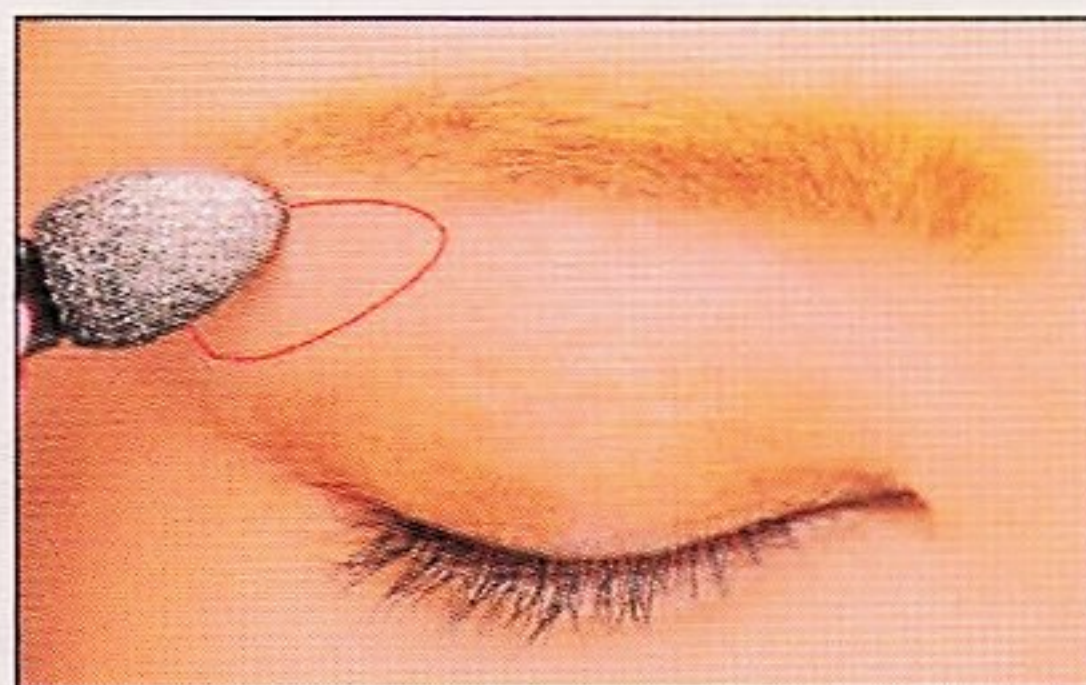
オルビス スムースマットベース

Eye Make

目尻重点でシャドーをプラス

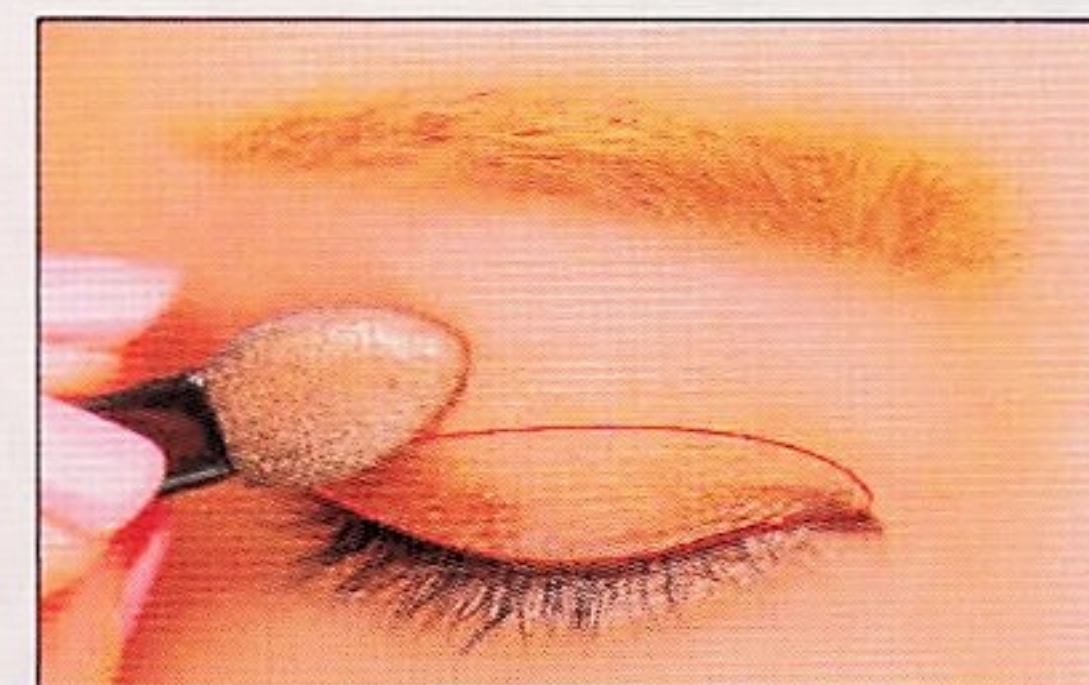
くっきりとした印象の目にするためにヴィセの右下の濃ブラウンでシャドーを引きます♥　目頭まで引くとしつこくなるので目尻中心に♪

ヴィセ グラムグロー アイズBR-3

下まぶたにもシャドー★

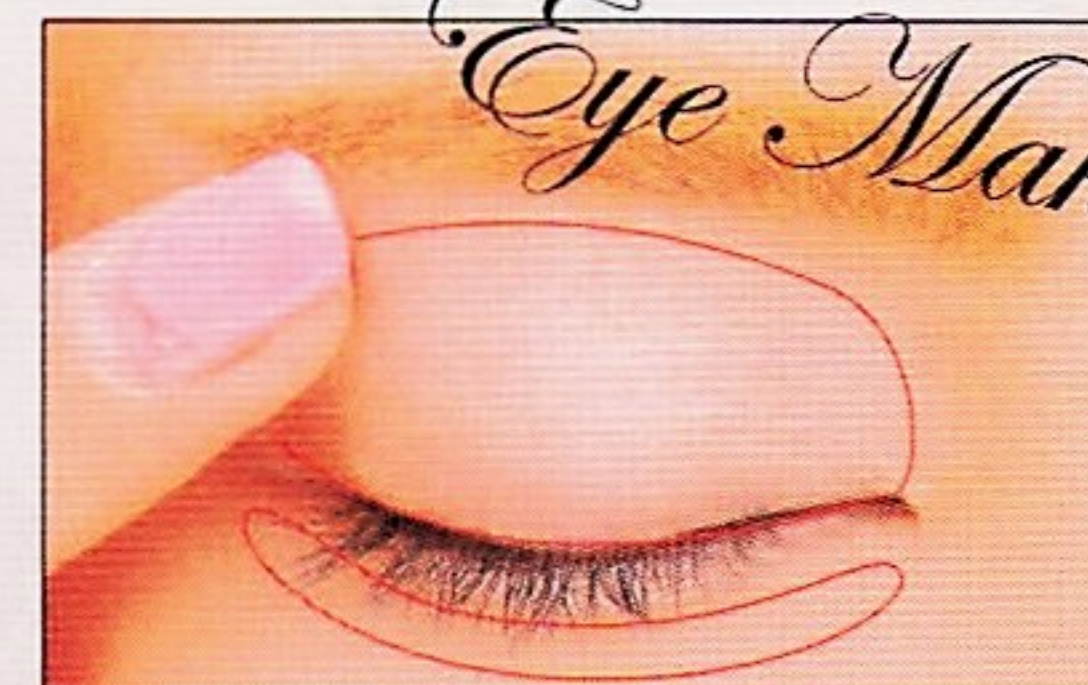
ハイライトにしたホワイトベージュを下まぶたにも塗ります。目頭は薄めに、涙袋を強調するように黒目下はたっぷりめに塗るとぷっくり感UP

ヴィセ グラムグロー アイズBR-3

眉下にはふわりハイライト

ヴィセの左下のホワイトベージュをハイライトの代わりに眉下にのせていきます♪　これだけで目元の印象が驚くほど明るくなりますよ✧

ヴィセ グラムグロー アイズBR-3

薄シャドーからスタート♪

ヴィセ グラムグロー アイズの右上の薄めのブラウンをアイホール全体に塗ります♪　二重部分はやや濃いめにして奥行きを演出✧

ヴィセ グラムグロー アイズBR-3

アイホールにベースをON

アイシャドーがしっかりフィットするように、リキッドカラーをアイホール全体に塗ります　下まぶたにも薄く塗って涙袋メイクの下準備

エスプリーク プレシャス リキッドアイカラー スタイリッシュBE300

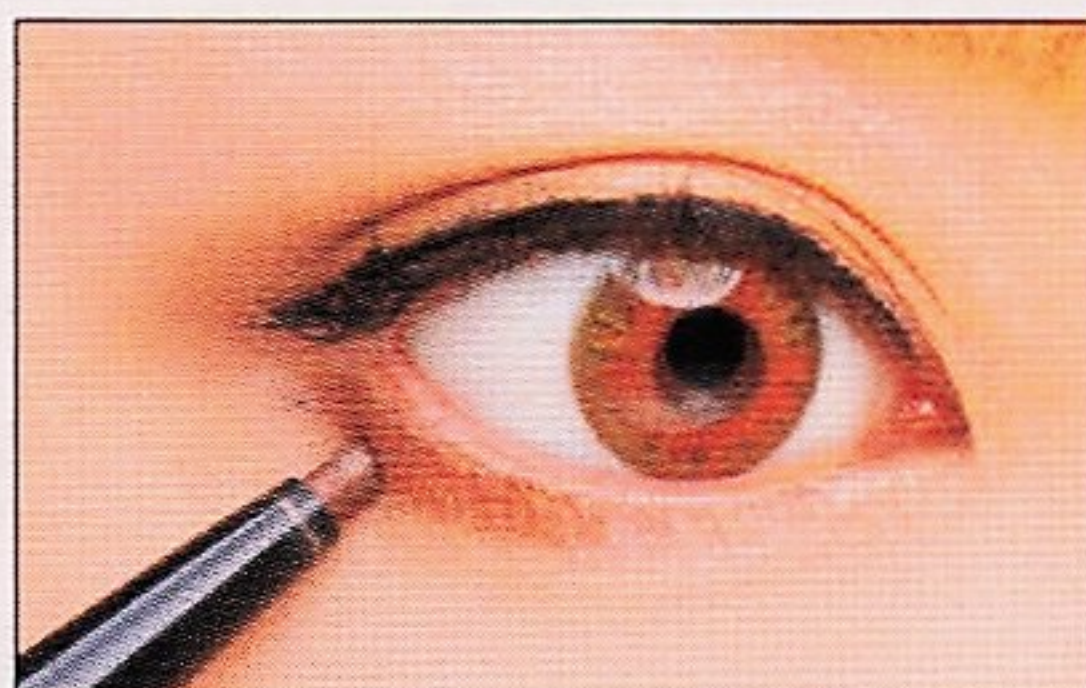
目のキワに白のインライン♥

目の下の粘膜全体に白のラインをプラス★　こうすることで、白目がクリアに透き通って見える効果があるんです。一度塗りで充分効果を発揮♪

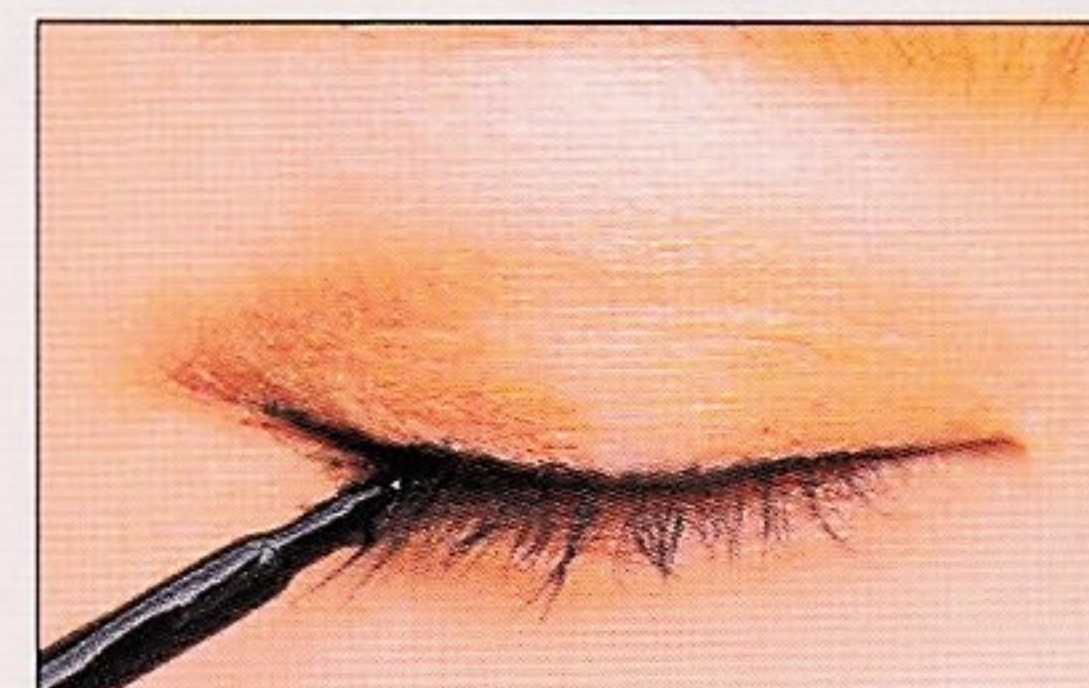
KATE ホワイトアイライナーペンシル

目頭ちょこんはリキッドで♪

目頭ちょこんは必要だなぁと思ったので復活しました♪　リキッドで2㎜くらい、本当にちょこんと入れるだけでくっきり目の出来あがり★

メイベリン ハイパーシャープライナーN BK-1

下の目尻は茶のペンシルが

下まぶたのシャドー部分をなぞるように茶ペンシルを重ねていきます♪　とくに目尻は、しっかり重ねて目の印象を強めるのがポイントです

KATE ラスティングジェルペンシル BR-1

リキッドライナーは細め派

上ラインはリキッドから始めます★　目の形に沿わせて、なるべく細く…がテーマ♪　目尻は自然にちょっと下げて5㎜はみ出します♥

エバビレーナ リキッドアイライナー ブラック

下の目尻を引き締める

同じくヴィセの右下の濃ブラウンを下目尻にのせます♪　アイラインっぽく細めに目尻から黒目の下までなるべくキワにのせるのがコツです★

ヴィセ グラムグロー アイズBR-3

こだわりMake Point♥

目頭から鼻筋かけて2㎝くらいと小鼻部分にノーズシャドーをしっかりと入れます★

キャンメイク ノーズシャドウ パウダーを部分的につけることで、シャドーのやり過ぎ感を防止できます

仕上がり効果

顔の中心に濃淡ができるから、しっかり立体感が出て彫りが深い印象になりますよ✧

Face Color

ピンクのチークは丸く♥

チークは丸く入れます♪　その方がかわいらしさを強調できるから。ただ、かわいくなりすぎないように鼻より下には塗りません★

キャンメイク パウダーチークスPW26

つけまは角度重視で接着

つけまは指で目の形に沿わせながらつけます★　下つけまは目頭から7㎜くらいあけて毛先が上を向くように角度をつけるとバランスがいい♪

（上）VanillaBirthday No.5どっさりゴージャス、（下）No.8 すっきりナチュラル

下の自まつげにマスカラ★

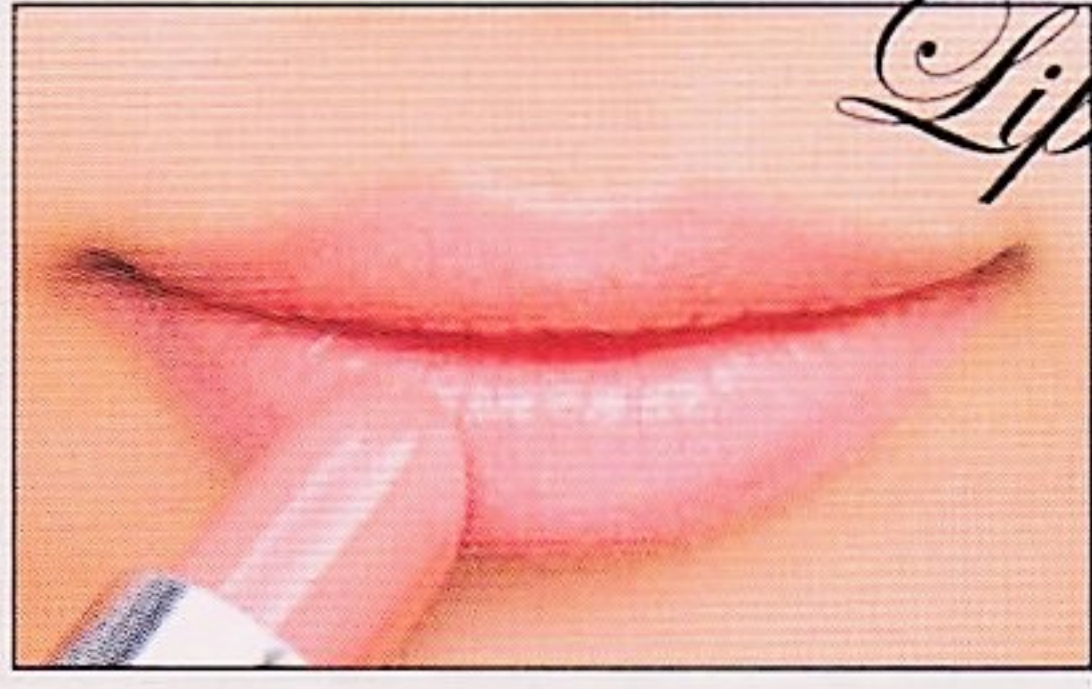
下まつげにだけマスカラを塗っていきます♪　ダマにならないように、1本1本丁寧に塗ることが大事★　やり過ぎないけど目の印象がUPするんです

メイベリン ボリュームエクスプレスマグナム スーパーフィルム ブラック

Lip

グロスもピンクでツヤツヤ✧

アナスイのグロスを重ねてツヤツヤのリップに仕上げます♪　唇の中央はたっぷりめに塗ると、ぷっくり感がアップしてガーリーな雰囲気に★

アナスイ リップグロス303

甘ピンクでリップを色づけ

くちびるの輪郭に沿ってピンクのリップを塗ります♪　グロスを重ねるので、色づく程度でOK★　ピンク色だから春にぴったりです♥

キャンディドール リップスティック ラムネピンク

こだわりMake Point♥

Tゾーンとほほの上、それとあごにハイライトを入れます★　ほほはチークにかかってもOK♥

キャンメイク ノーズシャドウ パウダーのホワイトを部分的に塗って、メリハリ陰影に♪

仕上がり効果

ハイライトで期待以上のメリハリが誕生♥　ピンクのチークもほどよく顔になじみます♪

シェーディングで小顔化♪

左右の耳からあごを通ってつなぐようにシェーディングを入れます。塗ってます!感が出ないように、薄めに塗ることが重要✧

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュナチュラル ミディアムダーク

29歳の沙世はキツめリップを抑える冷静と情熱メイク♥

ラインストーンネックレス￥6,720、ラインストーンイヤリング￥5,880／ともにHAIGHT&ASHBURY

早川沙世
専属モデル（29歳／東京都）
独身・子供なし

Color Contact

YU-KAのブラウンで存在感が倍増♥
ずっと愛用してるカラコン😸　2カラーシリーズのブラウン14.5mmはデカ目になれる♪

Spring Make Item & Perfume

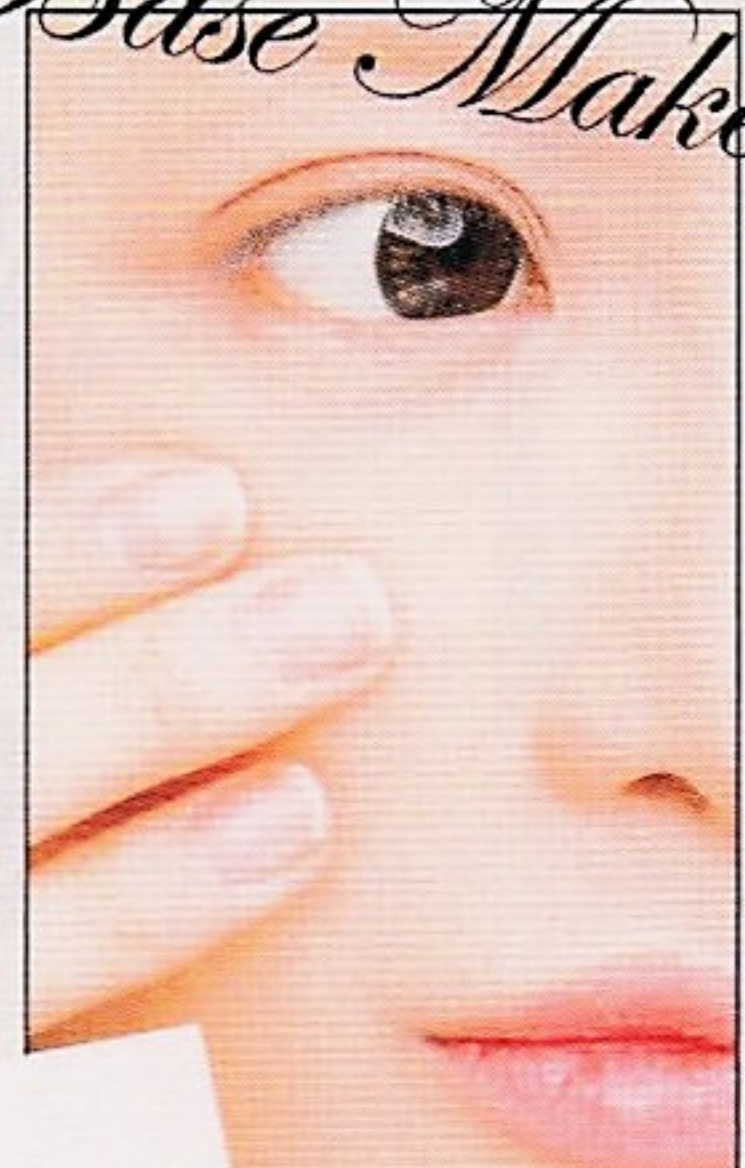
春はシャネルの下地とヴィクシーで攻め★
ヴィクトリアシークレットのセクシーリトルシングスはルックスも香りもパーフェクト😸

目ヂカラ&ボリュームリップは沙世のトレードマーク😸

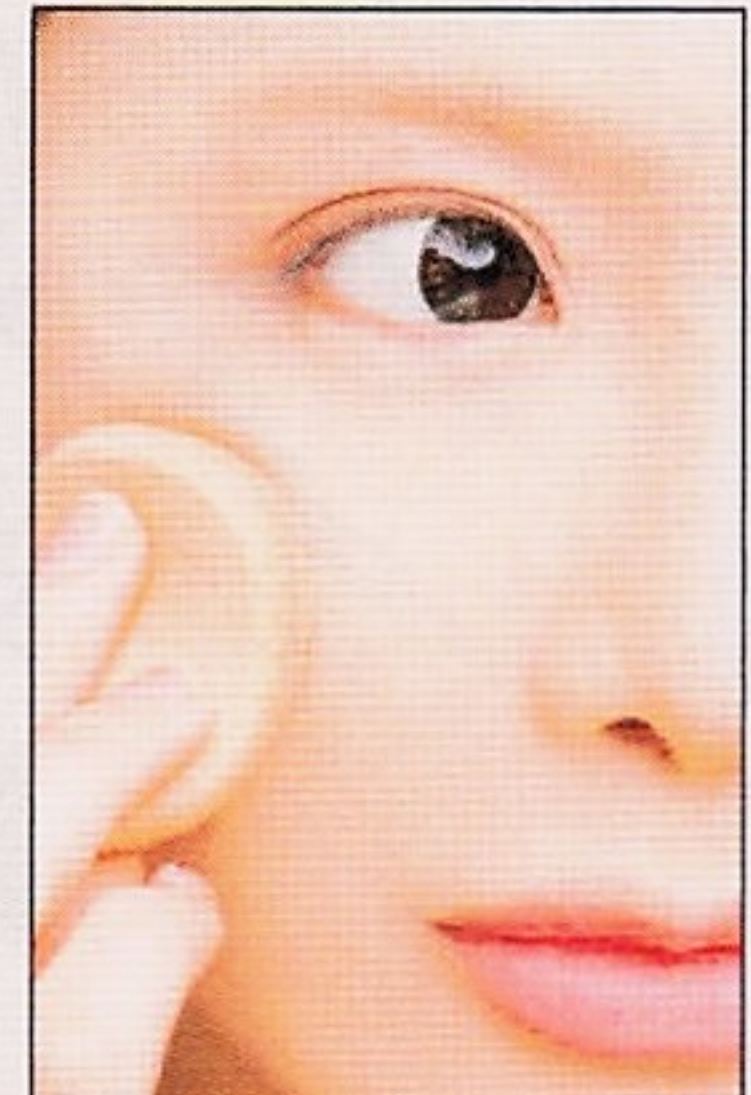
力を注いでるのは目元＆リップ♥　沙世流リップは濃い口紅＋コンシーラーでボリューム200％増し♪1時間に2～3回は塗り直すくらい大事なパーツだよ😸

Base Make

紫外線カットの下地を塗り塗り♪

365日いつでも紫外線はカットしたいからSPF50の下地がマスト✧ 顔全体に薄く塗りこんで、肌の保湿もしちゃうよ

シャネル UVエサンシエル 50 マルチプロテクシオン SPF50／PA+++

カバーマークで陶器肌になる♥

5年くらいリピしてるファンデはカバーカが最強 塗ると陶器のような仕上がりに♥ ワントーン明るめの色を選んでるよ！

カバーマーク ソフトESファンデーション O-20

お粉は軽く肌にのせる感じに

大きいブラシに少量のお粉をのせて顔全体にササッと♪ ファンデのベタつきを抑えられるしサラサラ美肌になるんだよ

シャネル プードゥル ユニヴェルセルコンパクト 50 ペシュ

Eye Make

下まぶたのキワにシャドーをON

左のブラウンシャドーを下まぶたの目頭～目尻までのせる♪ 細いブラシでまつげの生えぎわギリギリにのせるのがコツ。目尻は少しだけ幅を太くしてる♥

NARSデュオアイシャドー 3045

陰影をつけたいアイホールから♪

右側のシャドーを上まぶたのアイホールに塗る。目安は目を開けたときに二重の線をハミ出さない幅だよ 発色がいいから塗り過ぎないように注意してね★

NARSデュオアイシャドー 3045

Eye Brow

パウダーチップで埋めてくよ

毛と毛のスキマがなくなるようにパウダーチップで埋めるよ★ ペンシルと同じ色だからなじみがいいし、明るいカラーが沙世のヘアカラーにピッタリなの～♥

MFC スタイリング Wアイブロウ ブラウン

こだわりMake Point♥

眉頭の余分なパウダーを指先でのばしてノーズシャドーにするのが沙世流の時短メイク♥

MFC アイブロウ&アイライナー LB×BR ウォータープルーフはペンシル、パウダーチップがコレ1本で可能♪

仕上がり効果

眉山をほどよくぼかせてノーズシャドーにすれば、ナチュラルな影になって一石二鳥♪

まゆげの輪郭をしっかり描く♪

自眉の生えてる位置をクッキリさせるようにペンシルで輪郭を描くよ。眉山部分はちょっと太く仕上げると、キリッとした凛々しい顔になってイイ感じでしょ♥

MFC アイブロウ＆アイライナー LB×BR ウォータープルーフ

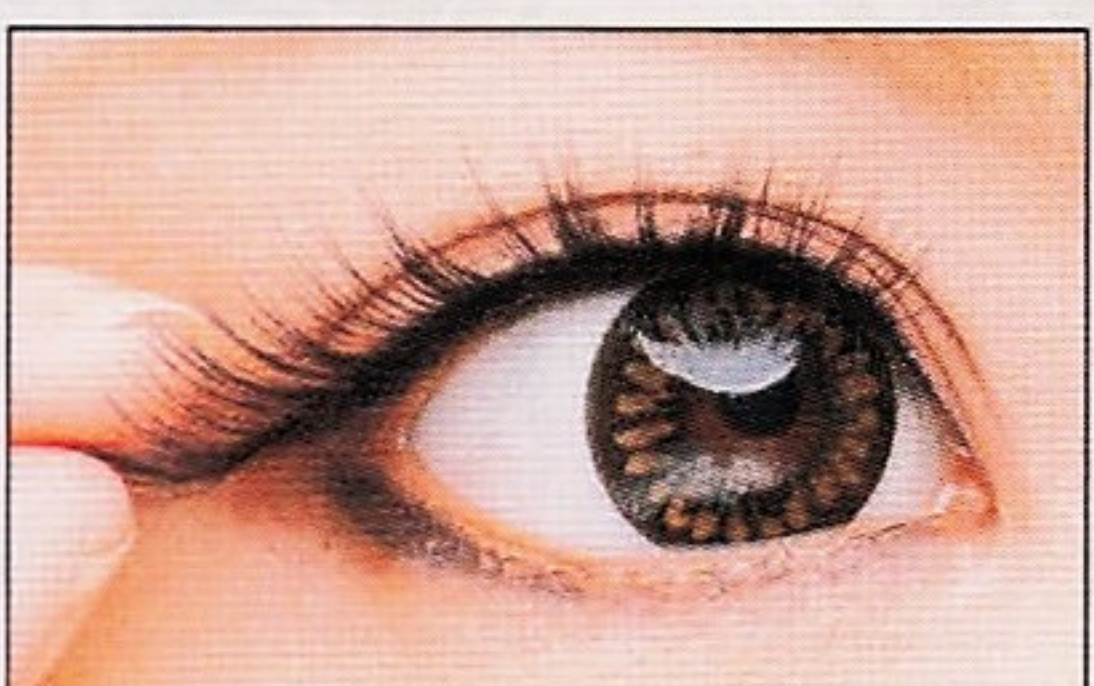
涙袋をほんのり光らせる✧

下部分のゴールドシャドーを、下まぶたの目頭～黒目のちょい過ぎまでのせてキラキラに✧ 涙袋が強調されてかわいらしい目元になるテクニックだよん♥

化粧惑星 グラマラスアイシャドー BR-1 グラマラスブラウン

下つけまはナチュラル系で✧

下つけまは根元がクリア、束がストレート、スキマが空いてるの3つがポイント♪ クールeyeはフルづけしてもナチュラルだからそのまま装着してる♥

ダイヤモンドラッシュ クールeye

上つけまをフルづけするよ

チクチクしないように目頭を4㎜あけて上つけまを装着♪ このつけまは長さがあるから、目尻部分はオーバーラインに合わせてつけるとバランスいい

ドーリーウインク アイラッシュNo.2 スイートガーリー

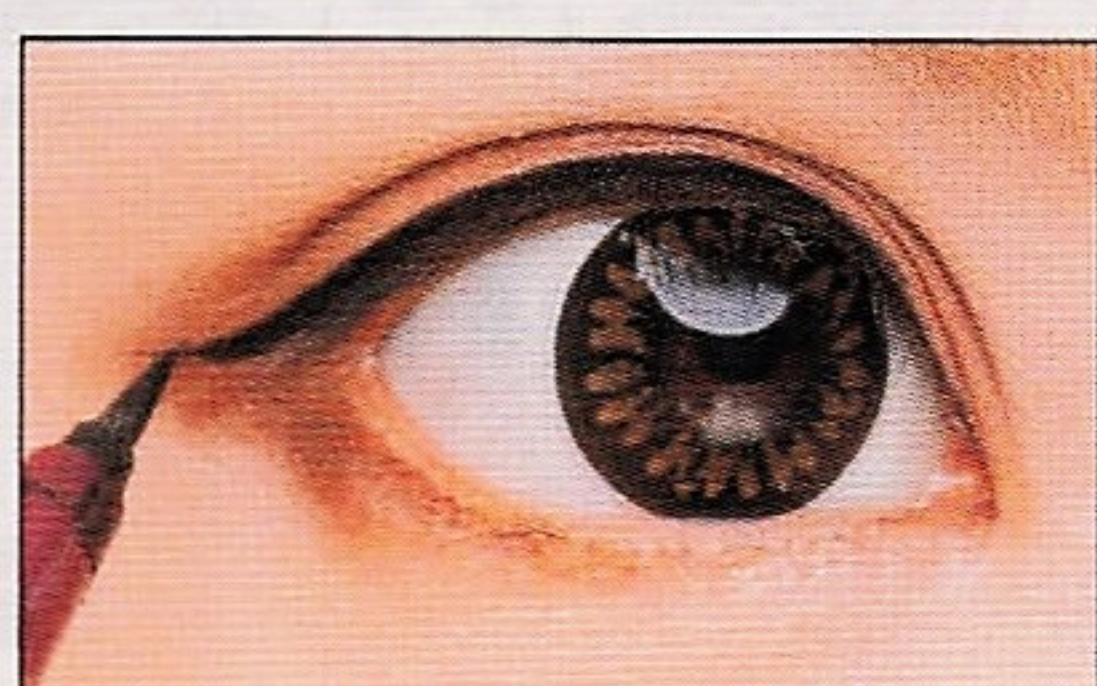
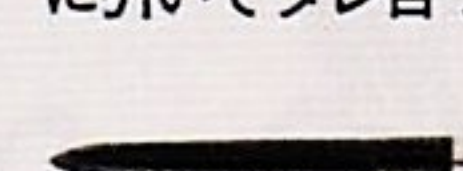
つけまの前にビューラーを♪

つけまをつけたときに自まつが下がってるとヘンだから、ビューラーで根元からしっかりまつげを上げる！ 王道の資生堂のビューラーはやっぱ使いやすい✧

資生堂 アイラッシュカーラー213

下ラインを引いて囲みEYE★

目ヂカラが欲しいときは下ラインはマスト 下まぶたの目頭～目尻までキワのギリギリに引くよ 目尻はすこし太めに引いてタレ目っぽくアレンジ！

インテグレート キラーウインクジェルライナー BK999

上ラインは細めで姉らしく♥

目を開けたときにラインがしっかり見えるように、鏡でチェックしながら引く★ 目尻は真横に流すように意識しながら1.1cmのオーバーラインにするよ♪

キスミー ヒロインメイク スムースリキッドアイライナーN 01

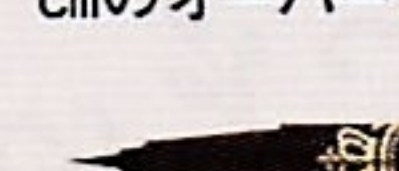
鼻すじを細くみせるテク★

左側2色をMIXして眉頭～鼻先までノーズシャドーを入れる♥ 小鼻部分はU字を描くようにカーブをつけながらのせるよ！

インテグレート アイブロー＆ノーズシャドー BR731

マスカラで濃厚まつげの完成

マスカラはまつげの根元～中央へ小刻みに動かして、液がつきすぎないように心がけるよ★ 自まつとつけまが一体化して、迫力美まつげのできあがり♥

メイベリン ラッシュニスタ01 ブラック

こだわりMake Point♥

自まつとつけまをなじませるテクニック♥ ホットカーラーが何よりも最強グッズだよ！

中太ホットカーラーがベスト♥ ホットカーラーは髪の毛と同時にできるし、すぐにまつげが上がるから好きなんだぁ

仕上がり効果

ビューラーじゃないから自然なカールになる 自まつとつけまの境い目が目立たない！

上ラインを丁寧に引き直すよ★

つけまを着けた後ってのりやアイシャドーでラインがテカってることが…💧 だからラインを引き直してキレイに仕上げるよ♥ ヨレないよう慎重に引いてね！

キスミー ヒロインメイク スムースリキッドアイライナーN 01

Lip

こだわりMake Point♥

コンシーラー＆グロスで最強リップに♥ 強い色がマイルドに調和されていい感じに★

パラドゥ スティックコンシーラーS-2 健康的な肌色、キャンディドール リップグロス マカロンピンク

仕上がり効果

コンシーラーを重ねるとベージュピンクにイメチェン 最後にツヤを出して甘さMAX♥

どピンクの口紅を塗るよ♥

発色のしっかりしたピンクの口紅はシャネル♥ 少しだけオーバーリップに塗っておくよ 後で色の調整をするからキツめの印象でも問題なし★

シャネル ルージュアリュール167

Face Color

Tゾーン＆あご先にハイライト

白すぎないベージュカラーのハイライトをTゾーン＆あご先に薄くのせる。マットなハイライトの方がリアルな肌っぽくて好き♥

M·A·C セレクトシアープレスト NC5

血色がいいコーラルチーク♥

笑ったときに盛り上がる位置にチークを入れるよ！ 面長の顔だから、丸く入れた後にサッとこめかみへ流すとバランスいい♥

MAKE UP FOREVER スカルプティング ブラッシュ オレンジコーラル

長所を生かすことも覚えましょ♪

ントメイク術♥

知り尽くした６人の姉のポイントメイク
上の自分にレベルUP✧

目ヂカラにこだわる和香のEye Shadow

憧れはオトナの魅力が格上げされる切れ長eye☺ ブラウンのグラデで海外セレブ風に仕上げるのがコツ

1 NARSのクリームシャドーを指にとって目の上の骨に沿ってのせるとほどよい影に☺

2 ダイヤモンドシャドウのゴールドシャドーを二重幅にプラスしてリッチ感をアップ✧

3 オープンアイルックの上から2番目を二重幅に重ねる♪ ひし形になるように塗るよ！

4 オープンアイルックの上から3番目をアイホール全体に塗る★ こうすると色がなじむ✧

5 眉下にはオープンアイルックの下から2番目の明るい色をのせてハイライト効果を狙う♪

6 下まぶた全体にオープンアイルックの上から2番目を塗って、外国人風の彫りを出すよ☺

殿方の♥を射抜く必殺ブラウンマジック♪

主婦（28歳／東京都）
既婚・娘１人
谷 和香さん

イヤリング、パールネックレス、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

左からNARS クリームアイシャドー 2814、メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウGD-1、メイベリン オープンアイルック シャドウBR-2

桜色のくちびるはアヒル口以上の破壊力♥

ビューティサロンShionオーナー
（32歳／東京都）
独身・子供なし
Enaさん

ヘアアクセ（参考商品）／ALIANSA
ピアス／モデル私物

うるツヤにこだわるEnaのLip

透き通る白い肌にポッ♥と色づく桜色リップ✧ 攻め色よりも可憐な淡いピンクでやさしくやわらかがオトナ★

1 唇の色が真っ赤なのでリキッドコンシーラーで赤味消し！ サラッとしてて使いやすいんです♪

2 コンシーラーを指でポンポンと叩きながら薄くのばす☺ ベタつきが取れて色がなじみます✧

3 リップラインを引くことでグロスのヨレ防止に♥ 左右対称の山を描いてバランスよく！

4 リップラインの内側を埋めるようにグロスを塗る★ キラッと光るパールでボリュームUP♪

ヘアアクセ、パールネックレス、グローブ（参考商品）／ALIANSA

左からシャネル レーヴル サンティヤント リップグロス166、イヴ・サンローラン・ボーテ ラディアントタッチ 01、RMK リップクレヨン01

上からネイチャーリパブリック コラーゲンHDカバーBB、アルビオン エクシアALラスティングコンシーラー100、PRESTIGE Creme d'escargot BB、クリアラスト フェイスパウダー薬用オークル、ローラメルシエ ルースセッティングパウダー トランスルーセント

土台作りに手を抜かない職人気質の匠な姐御♥

Marie.Japan代表取締役
（26歳／大阪府）
独身・子供なし
家村マリエさん

透明感にこだわるマリエのBase

ファンデよりも透明肌に仕上げてくれるBBクリームを2コ使い♪ シミ&くすみはメイクテクでなかったことに☺

1 こってりしたネイチャーリパブリックのBBを顔全体に塗りこんで肌色を均一にする★

2 PRESTIGEのBBを顔の中心にだけ重ねて、目の下のクマ部分にはアルビオンのコンシを！

3 ローラメルシエのパウダーをほほの広い位置に♪ ブラシだと厚くならなくていい☺

4 さらにローラメルシエのパウダーをアゴ先へ。クルクルと円を描くようにふんわりと♥

5 クリアラストの固形ファンデを少量だけ重ねる!! テカリを抑えてワントーン明るく✧

6 仕上げに大きいブラシで顔全体をなじませる。余分なお粉が落ちて透明感が出るよ

トータルメイクも大事だけど、自分の

こだわりポイ

自分の長所はとことん伸ばすべきだと学校の先生も言ってました♪　いいところを
術なら、自分の顔が200%生かせること間違いなし★　しっかり覚えてワンランク

年下ワンコをくすぐる
魅惑なCAT'S♥EYE

トリマー（27歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

ヘアアクセ、パールイヤリング、小パールネックレス（参考商品）／すべてALIANSA

左からルナソル スターシャワーアイズ05、キャンメイク ラスティングクリーミーライナー 01、ファシオリキッドアイライナーN、KATE スーパーシャープライナーS BK-1

ぱっちり目にこだわる香央里のEye Line

ギャル時代のようなタレ目ラインは無理でもぱっちりおめめでいたい♥　そんな願望を叶えるツンデレライン★

1 キャンメイクのペンシルで下まぶたの目尻に影ライン★　粘膜の外側に引いてタレ目風にします♪

2 さらにルナソルの右下のダークブラウンを重ねてぼかす！　これで愛されタレ目に一歩前進♥

3 KATEで目尻の延長ラインを引きます☺　目尻はほんのりツリ上げて1.7cmのオーバーライン♪

4 つけま＆目尻ラインの後に上まぶたラインを！　ファシオはマットな発色がお気に入りです☺

ほっぺに花を咲かせる
リアル花咲か物語★

育休中の正看護士（32歳／愛知県）
既婚・娘2人
土屋きよかさん

ヘアアクセ、パールネックレス（参考商品）／ともにALIANSA

華やかさにこだわるきよかのCheek

顔3分の1を占めるほっぺをどうするかで第一印象がガラリと変化★　2色チーク+ラメパウダーでHAPPYオーラ満開♥

1 M・A・Cのチークをほお骨に沿ってのせる♪　こめかみに向かって少しづつ幅を広くするよ！

2 アナ スイの左側3色をMIXしてプロセス①にふわっと重ねます★　ローズは顔色がよく見える♪

3 ブラシに残ったチークをアゴ先にひとハケ♪　顔の血色がよく見えて明るい印象になります♥

4 アナ スイのパウダーをほほの高い位置にON！　光の効果で肌のツヤをアップしてくれるんです♥

左からアナ スイ ルースコンパクト パウダーUV、ローズ チークカラー400、M・A・Cシアトーンブラッシュピーチ

日向を生きていくために
影を持つのが女のルール

名古屋錦アンジュドゥノワール勤務（27歳／愛知県）
独身・子供なし
黒咲さえさん

パールつけ襟￥11,340、髪に編み込んだレースリボン￥840／ともにHAIGHT&ASHBURY　ヘアアクセ、イヤリング、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

上からM・A・Cミネラライズスキンフィニッシュナチュラル ミディアムダーク、クレ・ド・ポー ボーテ レオスールデクラ12、インテグレート アイブロー&ノーズシャドーBR731

陰影にこだわるさえのShading

のっぺりした顔とおさらばしたいからシェーディング使いをマスター！　ノーズ＆フェイスラインで立体に★

1 インテグレートの左のベージュで、眉頭〜小鼻の手前までノーズシャドーをしっかりON！

2 もたつくエラあたりにM・A・Cでシェーディング★　このひと手間でかなり小顔に見えます♥

3 ブラシに残った粉でおでこの生えぎわにササッとのせる。スキマがなくなって小顔効果がUP♪

4 クレ・ド・ポー ボーテのラメパウダーをほほの高い位置に重ねて、肌のメリハリを出します✧

27歳のりえは段重ねチークのサンドイッチメイク♥

メイクはカラーMIXで遊びゴコロをたしなむのが大人の証

春になるとあたたかみのある色を使ったメイクをしたくなる　とくにチークはいろんな色にトライしやすくて好きなんじゃ✧　カラーはMIXして自分に合う色にしてるよ♪

ラインストーンヘアアクセ、パールイヤリング、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

Color Contact

キャンディマジックのキンググレー★
14.5㎜のキャンマジキンググレーはほどよく盛れて使いやすい♪　度入りを愛用♥

Spring Make Item & Perfume

ジャンヌ ランバンクチュールと春色シャドー♪
香水はベリーとマグノリアの香りがMIXされて官能的♥　シャドーはラメ感が春らしい♪

Base Make

ベースでクマにさよなら
UVの下地を顔全体に薄く伸ばしてから、スティックファンデを目のまわりにのせてクマを隠すよ♪

フォルミュール UVケアクリーム、クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュールヴィサージュS

ファンデは薄くキレイに★
カバー力の強いファンデは、パフにつけて肌にすべらすように薄くのばすと自然に見える♥

カバーマーク ソフトESパクト O20

Eye Make

アイホールにラメをON✧
アイシャドーの下地代わりにルナソルの左上のラメ入りベージュを眉下からアイホール全体にのせる

ルナソル スキンモデリングアイズ01

二重幅には濃茶でメリハリ★
ジルの右から2番目をアイホールに重ねてから、一番右の濃い茶色を二重幅に重ねて奥行きを出す♪

ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 04

目頭にはホワイトパール
目頭くの字部分には、ジルの一番左のホワイトパールをON♪　目元が明るくなって白目もキレイに✧

ジルスチュアート ジュエルクリスタルアイズN 04

下まぶたの目尻にシャドー♪
ルナソルの右下の濃い茶色を目の下のキワにのせるよ♪　とくに目尻側はしっかり塗って外国人風★

ルナソル スキンモデリングアイズ01

アイラインは目のキワに
リキッドライナーは、目の形に沿わせるように目頭から目尻まで★　その流れで目頭ちょこんも

ボナボチェ リキッドアイライナー ブラック

Eye Brow

トリオづかいで美眉を演出✧
眉はパウダーで形を整えてからペンシルで毛と毛の間を埋めていくよ。最後に眉マスカラで微調整★

キャンメイク スリムブロウライナー02、M・A・Cブロウセット ガールボーイ、アナ スイ アイブロウ02

こだわりMake Point♥

カラフルなアナ スイ ローズチークカラー301、落ち着いた色のM・A・C シアトーンブラッシュ サンバスク

M・A・Cのチークをほほの広めになじませてからアナ スイのチークを中心に丸くのせるよ★

仕上がり効果
先にベージュピンクを広めに塗ることで、カラフルな色が際立ってキレイに見えるんじゃ♪

シェーディングで小顔化♥
TゾーンとCゾーン、あごにハイライトをのせたら、耳と耳をつなぐようにシェーディングをプラス

ルナソル イルミネイティングハイライト01、M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュナチュラル ミディアムダーク

つけまでパッチリeye
上つけまは目尻の毛先を立てて、下つけまは少し浮かせてつけたらマスカラ。

（上）ドーリーウインク アイラッシュNo.2、（下）アイラッシュNo.5、ヘレナルビンスタイン ラッシュクイーンセレブレーションWP 01

Face Color

ノーズシャドーは最後に★
全体に仕上がったらバランスを見てノーズシャドー♪　ブラシのあとに指で伸ばすと自然に

ドーリーウインク アイブロウパウダー01 ハニーブラウン

Lip

こだわりMake Point♥

リップで縦じわをなくしてからヒュー、ピンク・ヌーボー、プリティブラッシュを塗るよ♪

ユリアージュ リペアリップ、M・A・Cリップスティック ヒュー、リップスティック ピンク・ヌーボー、ブラッシュグラス プリティブラッシュ

仕上がり効果
薬用系のリップを先にぬることで色がのりやすく★　グロスのツヤ度もアップするよ✧

31歳のAngelは ムラなくひと吹き ハリウッド刺客メイク♥

セットサロン・アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

パールイヤリング、パールネックレス（参考商品）／ALIANSA

エアーファンデでどの角度からも勝負顔になれる♥

季節の変わり目は肌の変わり目でもあるから、下地やミネラルファンデで肌の潤いをキープ♪ 自分じゃムラができちゃうけハリウッドエアーなら心配無用★

Spring Make Item & Perfume

シャッセ オパピオン エクストリームとM·A·Cのチーク

香水は誰ともかぶらない香りにひとめぼれ♪ チークは大人なイエローピンクで春色♥

Color Contact

エンジェルカラーバンビシリーズのアーモンド♪

1dayタイプでサイズは14.2㎜の度なしだよ★ フチありグラデでヘビロテ中♪

Base Make

UVしながら丁寧にベース★

サンタマルシェを顔全体に薄く伸ばしてから、BBクリームを重ねる。目元はやさしくタッチするように✧

サンタマルシェ シルキークリアヴェール、潤肌粋 ミネラルBBクリーム02

こだわりMake Point♥

ハリウッドエアー アクアファンデーションムーンは、均等に色をのせることができるからメイクが苦手でも安心♪

エアーファンデは、約10㎝離して1分くらいシューって吹きかけるとキレイにつくよ♪

仕上がり効果
簡単なのにムラなく肌を補正してくれる♥ エアーだから、薄づきで肌の負担も軽減✧

お粉で肌をマット仕上げ♪

ツヤのある肌よりもマットな肌が好きだから、お粉をブラシにとってベールをかけるようにのせる✧

パルガントン シアトリカルパウダー ライトベージュ

Eye Brow

マスカラ&パウダーが基本✧

眉マスカラで毛の流れを整えてから、パウダーで色や形を調整。ペンシルを使うよりも自然になる★

KATE アイブロウカラーN LB-1、インテグレート アイブロー＆ノーズシャドーBR731

Eye Make

ブラウンのグラデを作成♪

L.A.の下の段の右から2番目をアイホール全体に塗って、ケイトの一番濃い色を二重幅にのせるよ♪

KATE ディープトラップアイズBR-1、L.A.COLORS グリッターリングスターレットGP86

上ラインは目尻をハネる★

ラインはペンシルで目の形に沿わせて目尻だけを少しハネる♪ その上にリキッドを重ねるよ♪

K-パレット リアルラスティングアイペンシル、インテグレート アイライナーEX BK999

目のキワに黒のシャドー♪

上ラインの仕上げは黒シャドー。目のキワの隙間を埋めることで、より濃く自然な目元に仕上がる✧

M·A·C スモーキー アイキット バイジュリーヴォーホーヴェン ブラック

こだわりMake Point♥

目頭から黒目の下までルナソルの左下のパール入りのシャドーをのせる。目尻には少し★

仕上がり効果
涙袋はがっつりアピールしたい派✧ パール感があると涙袋が強調されて見えるよ♪

ルナソル オーシャンシーンアイズEX01のパール入りシャドーは、発色がいいからひと塗りでOK♥

下ラインはシャドーで♪

L.A.の下段の右の2色を混ぜて目の下のキワに♥ ラインっぽく綿棒で細く入れるのがコツ♪

L.A.COLORS グリッターリング スターレット アイシャドーGP86

下の目まつげにマスカラ★

上はまつエクをしているからそのままでOK♪ 下は何もしていないから、マスカラを丁寧に塗るよ♪

M·A·C ズームラッシュ ブラッククラッシュ

Face Color

ハイライトでトーンアップ！

CゾーンとTゾーンにハイライトをプラス★ あごにも少しのせることで、顔に立体感が誕生✧

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

Lip

リップはピンクでキュートに♥

薬用リップを塗ってからピンクのグロスを重ねるよ♪ ベイビーっぽいピンクが最近のお気に入り♪

メンターム 薬用リップ 口紅がいらないほんのりピンクUV、ヘビーローテーション ピュアカラーグロス01

ラストはシェーディング✧

シェーディングは顔をひとまわり小さくする感覚で丸く1周★ ブラシで軽くのせるみたいに♪

M·A·C ミネラライズ ブラッシュデインティ

28歳のひかりは目尻ライン命流のくの字添い遂げメイク♥

主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

Color Contact

Vivianのスイートブラウンでナチュラル目♥
普段使いできるカラコンを探してたら巡り会ったの♥　16.0㎜でフチあり＆度なし★

エルメスの香りとオレンジシャドーにキュン♥
エルメスの店内と同じ香りのナイルの庭オードトワレ　春色シャドーとよく合います♥

Spring Make Item & Perfume

ホワイトコサージュ¥3,990、ネックレス¥3,150／ともにヴェニスの商人　パールイヤリング（参考商品）／ALIANSA

強めな骨格がイヤだからふんわりタレ目で聖母のように♥

ホリ深い骨格と切れ長の目が嫌だから、目尻のくの字ラインはやめられない　ナチュラルなつけまに変えたら優しい顔になったね！って✧

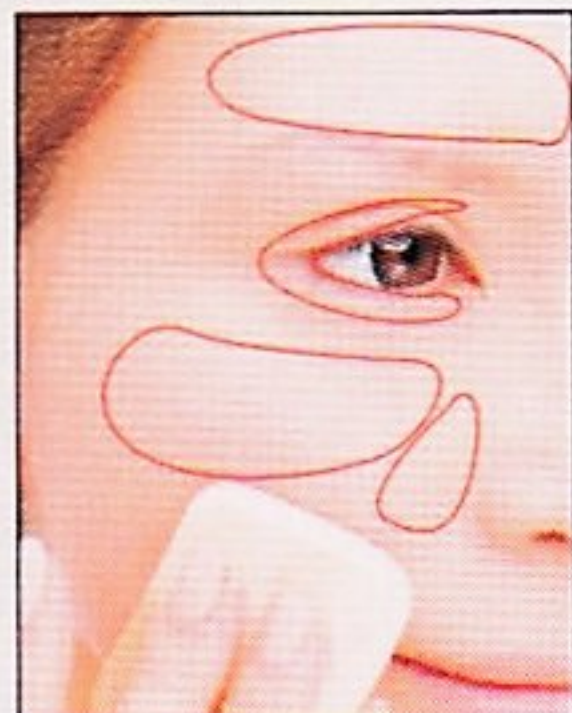
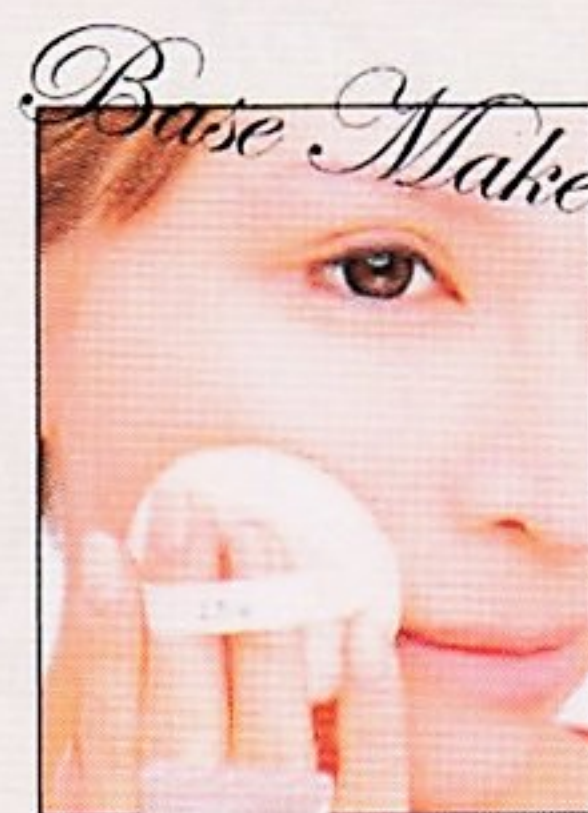
こだわりMake Point♥

おでこの生えぎわ、こめかみ、フェイスラインに影作り♪　ほっぺの下はがっつり入れる！

仕上がり効果
大嫌いなエラをシェーディングでなかったことに♥　引き締まった顔に見えます★

NARSブラッシュ4026は発色がよくてオススメ　マットな質感だからテカらないし、しっかり入れても自然な影に見える！

Base Make

ベースの下地は薄づきで♪
顔全体にBBクリームを薄くのばして肌色を調節したら、パウダーでテカリをしっかりと抑えておく★

エテュセ BBミネラルクリーム 20、Diorカプチュール トータルルースパウダー001

パウダーファンデで赤味消し
赤ら顔がコンプレックスだから気になる小鼻の横、おでこ、目まわり、ほほをポイントで塗りこむ！

ディオールスキン X4 コントロール

ベースがヨレないスプレーを
水滴が残るくらい顔全体にスプレーをシュッ✧朝にコレをやると夜までヨレない優秀アイテム

SUQQU メイクフィックスミストR

Face Color

ほお骨の位置にチークを！
チークはほお骨の高い位置に沿って入れると華やかに★　春色ローズピンクがこの時期に合う♥

NARS ブラッシュ 4030

Eye Brow

ヘアカラーに眉色を合わせる
真ん中と下のパウダーをMIXして眉を描きます。自眉に色を埋めるようなイメージ♪

ヴィセ パウダーアイブロウB R301

Eye Make

明るいベースカラーをON★
1番左のホワイトシャドーを上まぶた全体＆涙袋にのせてベースに。薄くのせるだけでふっくら効果✧

ボビイブラウン デイトゥナイト クールアイパレット

オレンジで目まわりを囲む
このシャドーの色にヒトメボレ♥　上は二重より少しオーバー、下は目頭〜目尻まで入れて囲みEYE！

シャネル オンブル エサンシエル 91タイガーリリー

目尻にぼかしダークブラウン
1番右側のダークブラウンを上まぶたの目尻にのせるよ。指でつけると薄づきにぼかせるから好き♥

シュウ ウエムラ プレスドアイシャドー P875

こだわりMake Point♥

上まぶたのキワに細ライン、下は黒目中央〜目尻に向かってペンシルで少しずつ太く引く♪

仕上がり効果
上下ラインをくの字につなげてタレ目効果UP♥　上はリキッドで引き直してメリハリを★

シャネル スティロユー ウォータープルーフ 10エベーヌは描き心地がなめらか♥　キャンメイク リキッドアイライナー01で重ね引き

上つけまは薄いタイプが好き♥
つけまは根元クリアなナチュラルタイプを目に沿ってつけるよ。下はややオーバー気味に♪

アイデザインズ 4PAIRS ED-52、エーアイラッシュNatural days 下まつげ用 No.1

マスカラは上にだけ塗るよ
ビューラーをしないから、自まつとつけまがなじむようにマスカラを塗ってくよ

デジャヴュ ラッシュアップ マスカラ ジェットブラック

Lip

山をしっかり作ってオトナ唇
リップライナーで上唇にキッチリと山を描く★　下は唇に沿って描いたらリップを塗る♥

Dior クレヨンコントゥール レーブル 213、SUQQU クリーミィグロウ リップスティック

32歳の美恵は白黒アイラインの都会のゼブラメイク♥

宮下美恵さん
既婚・娘2人
ライフスタイルプロデューサー（32歳／東京都）

ヘアアクセ、グローブ（参考商品）／ともにALIANSA パールネックレス／編集部私物

黒ラインだけじゃ表せなかった目の表情を発見♥

今まで黒のラインだけ引いてればいいやって思ってたんだけど、白のラインを引いたら黒ラインが強調されることを発見★　メイクは日々勉強することが大事♪

Color Contact

フォーリンアイズのブラウンブラックを愛用♥
自分の目と自然になじむからずっと使ってる★ 14.0㎜で黒フチあり&度なしだよ♪

Spring Make Item & Perfume

春はランバンとM·A·Cの豪華共演♥
甘いエクラ・ドゥ・アルページュ・グルマンディーズ。M·A·Cのコンシ春デビュー。

Base Make

下地作りは手を抜かずしっかり
UV効果のある下地を全体に塗ったら、シミや赤みが気になるところにハケでファンデを塗るよ★

マナラ パールUVカット、M·A·C スタジオ フィックス フルイッド ファンデーション

気になるところはコンシーラー♥
コンシは使ってなかったけどシミには勝てないね💧　コンシの後はブラシでファンデをのせるよ😊

M·A·C プロ ロングウエア コンシーラー、ライトフル マリンブライト フォーミュラ NC25

Eye Brow

色をのせたら形を調整♪
眉マスカラはサッと色をのせる程度！　アイブロウパウダーで隙間を埋めるように形を調整するよ★

キスミー ヘビーローテーション 01、スウィーツ スウィーツ アイブロウ パウダーEP-2

眉頭からの流れでシェーディング
眉頭から小鼻の横辺りまでシェーディング★ 下に向かって薄くなるような力加減が大事😊

M·A·C TANTONE SHEERT ONE BLUSH

ハイライトで明るい印象に★
Tゾーンと目の下にハイライトを入れていくよ♪　発色がいいからサッとのせる程度でOK♥

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

Eye Make

こだわりMake Point♥

ハニーラストをまぶた全体に塗ったら、二重の幅に沿ってパラディスコを入れていくよ♥

M·A·C スモール アイシャドウ ハニーラスト、パラディスコ

仕上がり効果
くぼみがちだった目が、くっきり見えるようになったよ★　やさしげに見えるのもうれしい😊♪

ブラウンシャドーの部分のせ♪
テンプティングを二重の幅に入れたら、黒目から目尻のキワに沿ってエスプレッソを入れる♥

M·A·C スモール アイシャドウ テンプティング、エスプレッソ

こだわりMake Point♥

ドーリーウインクのホワイトペンシルを、下まぶたの目頭～目尻のキワに入れるよ★

ドーリーウインク ペンシルアイカラー クリームラメ

仕上がり効果
黒のラインだけだとキツい印象があったけど、白のラインが入ることでやさしい目元に✧

アイライナーの前の下準備😊
M·A·Cのフルイッドラインを目頭から目尻までひくよ♥　まつげの間を埋めながらがポイント✧

M·A·C フルイッドライン ブラックトラック

自然な雰囲気のつけまをチョイス
上は目頭側を少しあけて目に沿ってフルづけ★　下はオーバーめにフルづけするよ♪

（上）ダイヤモンドラッシュ ウィンクeye、（下）ドーリーウインク No.14

アイライナーを重ねていくよ♪
フルイッドラインで下準備してるからアイライナーは軽めに引く♥　目尻は7㎜くらいオーバーに★

スーパー クイック リキッド アイライナー EX

Face Color

チークはW使いがかわいい♥
シアトーンブラッシュ ピーチをほお骨より高い位置に丸く入れ、ヴェルドレストを重ねてくるっ♪

M·A·C シアトーンブラッシュ ピーチ、パウダーブラッシュ ヴェル ドレスト

Lip

春色リップでツヤ感満載♥
唇の形にリップスティックを引く★　アナ スイのグロスとなじんでキレイなピンク色に♥

M·A·C リップスティック エバーヒップ、アナ スイ リップグロス R350

27歳の佳那恵は眉頭から小鼻にのびた天橋立陰影メイク♥

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

パールイヤリング¥1,365、パール3連ネックレス¥7,140／ともにヴェニスの商人　レースヘアアクセ、グローブ（参考商品）／ともにALIANSA

ナチュラルだけど盛れている技ありノーズを遂行中♥

ただ単に濃くノーズを入れても恐いだけ💧　だから色の加減と入れ方にこだわってる♪　眉頭はやや濃いめで、小鼻の先に向かってだんだん薄くがマイブーム★

Color Contact

キャンディーマジックのゴシップブラウン☆
クリクリ目になれる盛れるカラコン♪　サイズは14.0㎜でくっきり黒フチの度なし✧

Spring Make Item & Perfume

チャンスオーフレッシュは女子力が上がる✧
シャネルの香水は香りがきちんと残る★　この香水とジルのリップで春デートしたい♥

Base Make

肌を整えながら毛穴隠し♪
ブラシ式の下地は、小さな毛穴もカバーしてくれる優れもの。気になるところはブラシを立てるよ♪

イヴ・サンローラン トップシークレット ラディアント スキンケア ブラッシュ

ベースで紫外線もカット♪
紫外線は季節を問わず避けたい💧　UV50の下地をシミのできやすい目の下を中心に薄く伸ばすよ★

イヴ・サンローラン トップシークレット UVプロテクター50

毛穴に叩きこむようにファンデ
ファンデはパフをタテにして、粉を毛穴に叩きこむような感覚で塗りこんでいくよ♪　美肌のコツです✧

コフレドール シルキィフィットパクトUVオークルC

マットなベールをプラス
肌作りのラストはクリアラスト✧　肌全体に粉をパタパタのせていくと、毛穴をキレイに消去♪

クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー白肌オークル

Eye Brow

マスカラオンリーで眉作り★
自眉がしっかりしているから、眉は色づけ程度のマスカラだけでOK♪　毛の流れはきちんと整えるよ

KATE アイブロウカラーN LB-2

Eye Make

茶色はグラデをつけながら♪
左の薄めの茶色をアイホール全体に伸ばしたら、右の濃茶を黒目から目尻にかけて重ねていきます

NARS デュオアイシャドー 3018N

こだわりMake Point♥

アイラインは目頭→目尻→下ラインの順♪　下はNARSの左の色でぼかすとキツくならない★

仕上がり効果
目尻に三角ポイントを作ることでキリッとした大きな目に！　目ヂカラもUP するよ♪

NARS デュオアイシャドー 3018Nとボビイブラウン ロングウェア ジェルアイライナー01のW使いが肝！

つけまは上下バランスづけ
上つけまは目のキワに沿ってややオーバー気味に♪　下つけまは外側の2束をカットするよ✧

（上）ダーリンラッシュ No.3プリズムeye、（下）ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ハニーeye

Face Color

頬上にななめの丸を描くよ
ピンクのチークは頬骨の上に丸く円を描いてから、そのまま横に伸ばして大人感を出すよ★

レブロン マットパウダーブラッシュ08

Lip

小指でタテじわを消していく
リップバームは小指を使ってくちびるのしわを埋めるように塗りこむ。保湿効果で色づきがよくなる♥

ジルスチュアート フルーツリップバームN

リップはオーバーラインで
リップは少しだけオーバーラインで塗ってくちびるの色を強調させるよ✧　山部分はハッキリと★

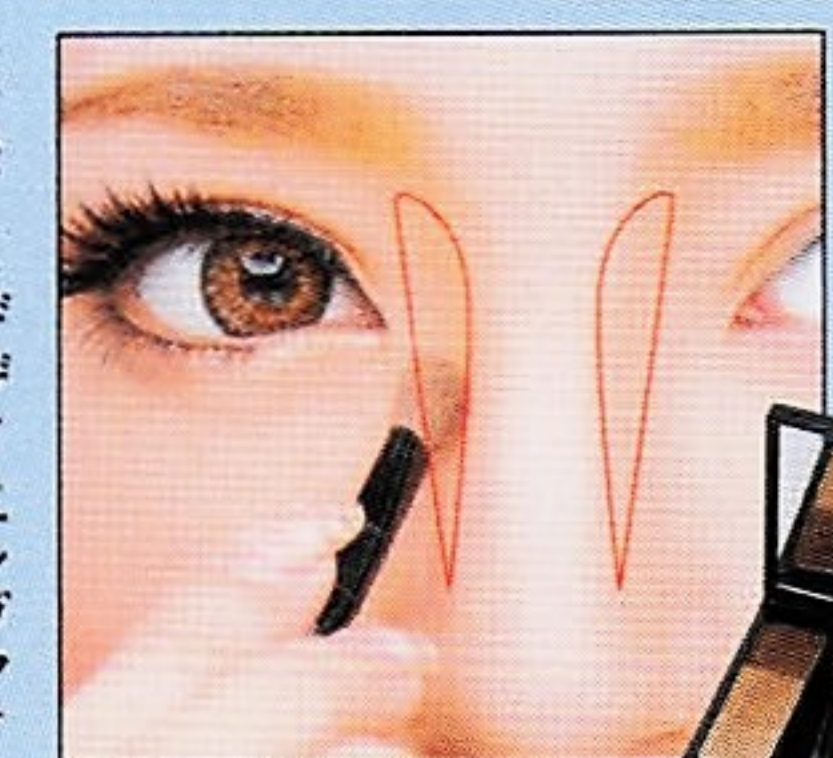
KATE ルージュハイグラム BE-33

たっぷりグロスでツヤ度アップ！
最後にグロスをたっぷりと塗る♥　濡れた感じのセクシーなくちびるで自分でもドキッとする（笑）。

ジルスチュアート ジェリーリップグロス16

こだわりMake Point♥

ノーズシャドーは眉頭から小鼻の上まで引くよ♪　そのとき眉尻も描いてバランスを調整する✧

仕上がり効果
ノーズシャドーを引くと鼻筋がスッと通った感じに　上から徐々に色を薄くするから浮かないよ♪

KATEデザイニングアイブロウNは自然な鼻筋が作れてかなり使える♥

33歳の祐香は カバーして透明感増す 一塗り二度うれしメイク♥

水野祐香さん
ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）
既婚・子供なし

Color Contact

プリンセスアイズのティファニーブラウン★
赤味のあるブラウンのカラコンは小動物みたいな目に♪ 16.0㎜の大きめフチあり度なし♥

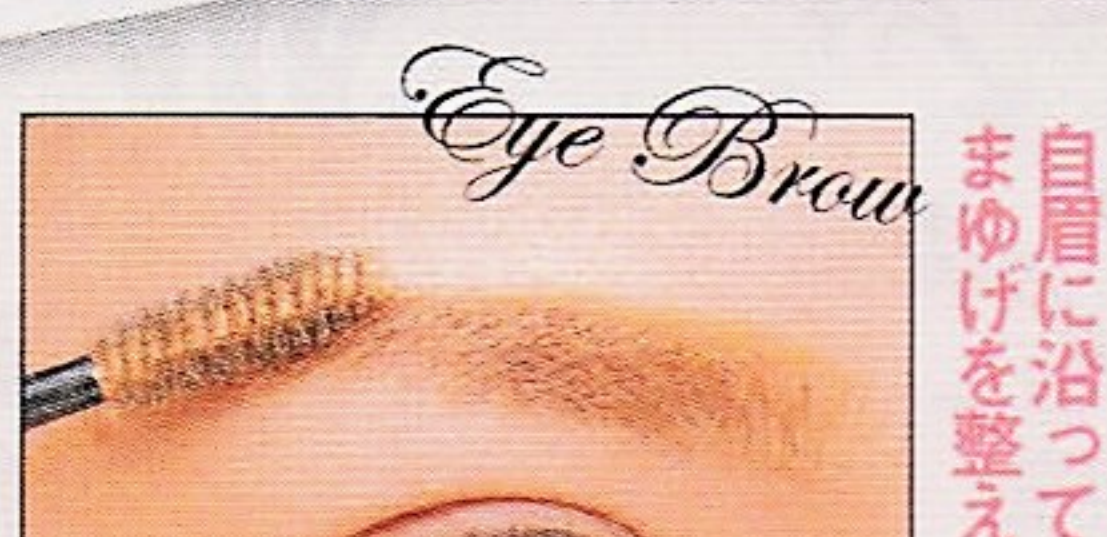
Spring Make Item & Perfume

ランバンのさわやかな香りでHAPPYオーラ★
エクラ・ドゥ・アルページュは万人に好かれる♥ 春はオレンジリップでジューシーに

ヘアアクセ、パールイヤリング、パールネックレス、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

ゴングロ時代の残像は消去! 肌再生メイクで抜けがけ♥

日サロで焼いてたからシミ&そばかすのオンパレード
BBクリーム、ファンデ、リキッドコンシーラーを駆使して、濃く見えないベース作りはじめました♥

Eye Brow

自眉に沿ってまゆげを整える
自眉がしっかり生えてるから、サナエクセルで形を作って眉マスカラで明るい色にカラーリング
サナ エクセル パウダー&ペンシルEX PD08、キスミー ヘビーローテーション 03

ぷにぷにアゴ肉は影で隠す★
気になるエラ&アゴ肉はシェーディングで錯覚利用♪ 大きなブラシでフェイスラインに影を作る
M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク

こだわりMake Point♥

RMK ジェルクリーミィファンデーション103、エスティローダー アイディアル ライト イルミネーター01でメリハリ肌を

RMKは指で塗ってカバー力UP♪ リキッドコンシーラーでTゾーン、目の下にハイライト

仕上がり効果
パウダー系ハイライトよりナチュラル! 気になるシミ、そばかすを消去してくれる♥

Base Make

下地はワントーン暗めに!
白浮き顔になりたくないから、自分の肌より暗めのBBクリームを顔全体に。こってりしててカバー力アリ♪
エテュセ BBミネラルクリーム 30健康的な肌色

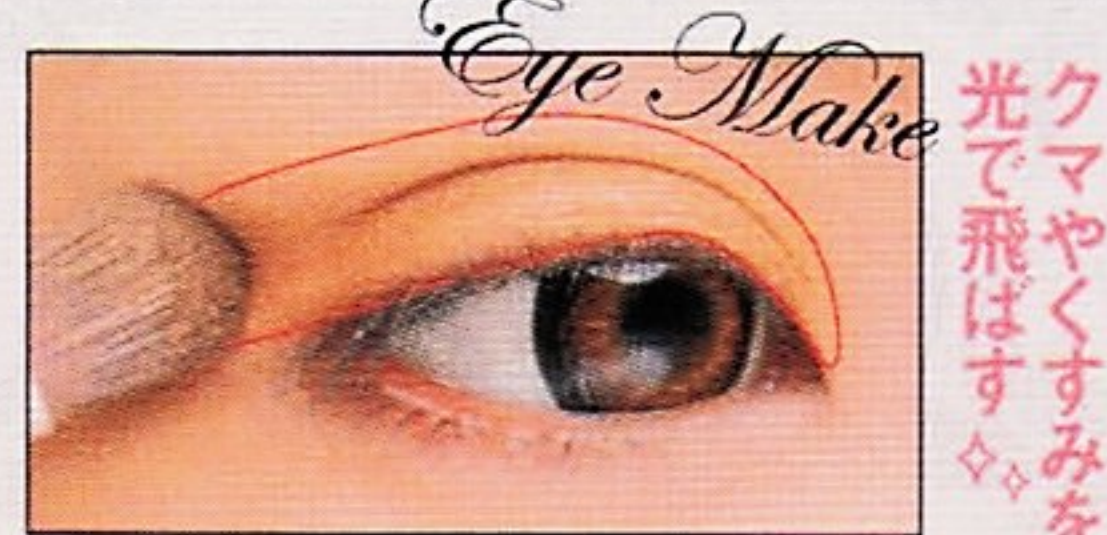
ラメライナーでレフ板効果
下まぶたの目頭〜黒目の終わりの位置にブロンズラメをのせて、少女漫画のようなキラキラの瞳に♥
エチュードハウス ティアーアイライナー ゴールド

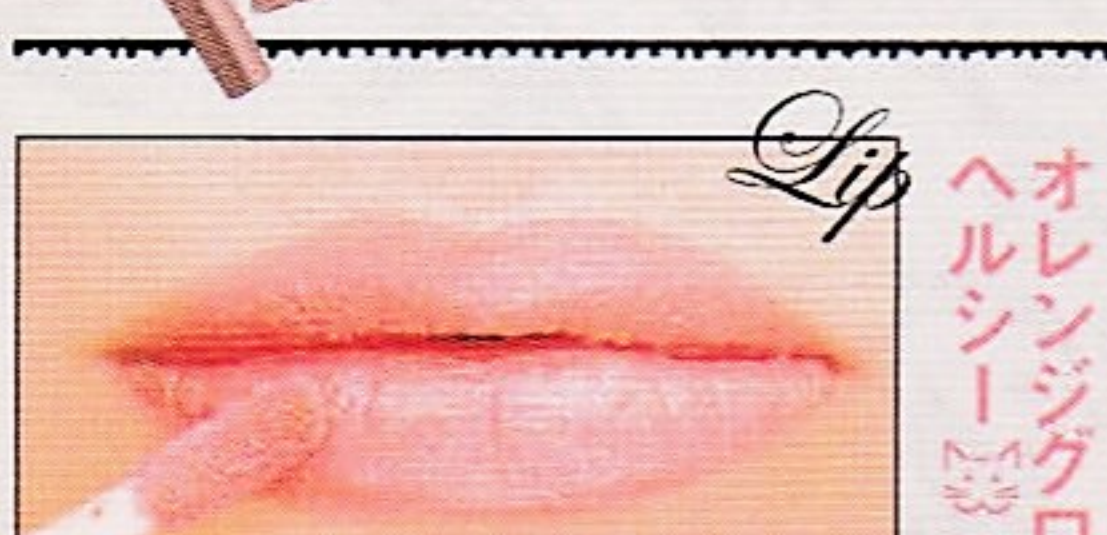
こだわりMake Point♥

笑ったときにふくらむ涙袋の線に沿って、左のブラウンシャドーで影を作って偽造する♥
NARS デュオアイシャドー3045

仕上がり効果
つけまをつければまったく違和感ナシ♥ 涙袋がなくてもぷっくりした涙袋を手に入れられる♪

上下目尻にはダークブラウン
左のマットなブラウンシャドーを上下まぶたの目尻から3分の1に入れる。横幅が盛れてタレ目に!
NARS デュオアイシャドー3045

Eye Make

クマやくすみを光で飛ばす
右下のゴールドシャドーを上まぶたにのせてキラキラ。二重からちょっとハミ出る幅がGOOD!
BYS メタリックシャイン アイシャドウ MSE01

Lip

オレンジグロスでヘルシー
1度のタッチでしっかり発色するからコレ1本でできあがり♪ 春はフレッシュなオレンジが気になる♥
バニラコ クラブ・ロココ ザ・ルージー リップカラー

Face Color

ポッ♥と色づくほっぺ作り
ほお骨よりも上の位置にアルファベットのUを描くようなイメージでチークをON♪ 幅は広めが◎!
キャンディドール チークカラー ピンクフラミンゴ

下つけまは3等分にカット♪
1番下のつけまを3等分にカットしたら、黒目手前の位置から間隔を空けてつけてドーリーまつげに♥
ジーニー Longing Girl No.2

羽根のような上つけまをON
上下にたっぷりとマスカラを塗って乾いたら、上から3番目の目尻だけぴょんと長いつけまを装着★
ドーリーウインク ロングマスカラ ブラック、ジーニー Longing Girl No.2

目尻は1.3㎝の延長ライン♪
リキッドで上ラインを引く。黒目の上は丸くなるように引いて、目尻は横に流しながら幅を出す!
エム・エス・エイチ アイズクリームリキッド ブラック

29歳の美咲はゴルゴ線隠しのスナイパーメイク♥

ラインストーンティアラ、ベール、ラインストーンネックレス、ラインストーンイヤリング、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

美咲さん
歌舞伎町蘭○勤務（29歳／東京都）
独身・子供なし

アンコンプラスのマロンがお気に入り★
エッジが効いてて目がクッキリ見えるよ♪ 14.0㎜でフチありの度なしだよ✧

Color Contact

Spring Make Item & Perfume

ジルバイジルスチュアートのオードトワレ♪
香りがとってもさわやか♥ ピンクのチークと合わせ使いで春は乙女モード全開に♪

春を先どるメイク作りでマイナス3歳肌を実現

もともと顔にお肉がつかないから、ほうれい線とかゴルゴ線が出やすいタイプ 💧 だから、いかにつるんとしたふっくら肌に見せるかが春メイクの見せ所かな♪

Base Make

下地はUVカットが必須♪
アラサー肌にはUV効果のある下地がマスト 顔全体にムラがないように薄く塗るのがコツ
サキナ UVサンプロテクト、ミシャ シグネチャーBBクリーム 21

こだわりMake Point♥

コンシーラーはゴルゴ線＆ほうれい線、コレクターは全体に♪ ファンデは多めにはたく★

仕上がり効果
色を調整しながらゴルゴ線を攻撃することで、ナチュラルなシワなし肌が演出できるよ♪

ボビイブラウン コレクター ライトピーチ、クリーミーコンシーラーキット、カバーマーク モイスチュア ヴェール LX

Cゾーンにハイライト
おでこと目周りはブラシでさっと入れる ノーズラインは手で塗って色を強めに出すよ★
M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ソフトアンドジェントル

こめかみからシェーディング★
ハイライトだけだと顔が膨張するから、こめかみからあごまでシェーディングでしっかり引き締め✧
M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク

Eye Brow

眉は多様使いで完璧に♪
眉頭からペンシルで描いて、パウダーでぼかす つきがよくなるように眉マスカラは逆向きに★
ビボ アイフル マユズミA 6、ドーリーウインク アイブロウパウダー01、アイブロウマスカラ 01

Eye Make

アイホールの下地づくり★
アイホール全体にヴィセのシャドーの一番薄い色をのせるよ 下まぶたにも塗って涙袋強調♪
ヴィセ グラムヌードN-9

ブラウンはWで操る
左の薄いブラウンはアイホール全体に、右の濃いブラウンは二重部分と下まぶたの目尻に塗っていく✧
NARS デュオアイシャドー 3018N

目尻はキリッと囲むよ♪
目尻をくの字で囲むようにブラウンのシャドーをのせる★ 上よりも下の方が短くなるように調整
M·A·C プレストピグメント ビーミング

アイラインは目尻ハネ★
アイペンシルで上下のキワを埋めて下準備はOK★ アイライナーを引いたら上目尻だけ5㎜ハネ♪
M·A·C パワーポイント アイ ペンシル エングレイブド、メイベリン ハイパーシャープライナーN BK-1

Face Color

こだわりMake Point♥

ほお骨より少し高い位置にオレンジチークをU字型に入れて、その上にピンクを重ねるよ♪

仕上がり効果
オレンジとピンクを重ねることで自分に合った肌の明るさを調整できる♪ 私はピンク多め♥

キャンディドール チークカラー ピンクフラミンゴ、チークカラー ストロベリーピンク

つけまはややオーバーめに
自まつをビューラーして、上は黒目の内側から目に沿って、下は目尻側を下にずらしてつける★
（上）エーアイラッシュ グラマラスデイズNo.6、（下）ドーリーウインク アイラッシュNo.14

Lip

くちびるの輪郭ははみ出して
理想はぷっくりリップ。リップペンシルで輪郭をなぞるときは、上だけオーバーに描くよ♥
M·A·C リップペンシル ボールドリー ベア

仕上げはツヤの出るグロス✧
フチどりを埋めるようにリップを塗ったら、最後にグロスをレイヤード 品のいいツヤを意識✧
M·A·C リップスティック ミス、ダズルガラス ステッピンアウト

33歳のLALAは自眉バランスの左右均等メイク♥

LALAさん
六本木R勤務（33歳／東京都）
独身・子供なし

ヘアアクセ、パールイヤリング、パールネックレス、グローブ（参考商品）／すべてALIA NSA

営業トークよりも目で殺す♥ ツンデレな夜のちょうちょ！

暗い店内でも目立つ濃いめのアイメイクは鉄板♪　中でも自眉生かしの一本眉には時間をかけてる♥　左右の生え方が違うから均等になるようにかなり気を使うよ★

Color Contact

M.I.コンタクトのマジックブラウンを愛用中♥
リングのフチがインパクト大♪　度ありの14.0㎜でナチュラルな印象になるよ★

Spring Make Item & Perfume

ロクシタンの甘い香りとヌーディなグロス♥
チェリーブロッサムの香りと、ツヤめくヌーディリップで春はかわいさをプラス♪

Base Make

下地&ファンデは薄づきで♥
顔全体にベースをなじませてリキッドファンデを重ねるよ。専用ブラシでつけると薄づきに仕上がるの

RMK クリーミィ ポリッシュトベース01、クリーミィ ファンデーション102

頑固なクマにはコンシーラー★
クマ・小鼻の横・口の端の黒ずんだ部分をコンシーラーで消す★　さらにパウダーファンデで肌質UP✧

RMK スーパーベーシック コンシーラーパクト、パウダーファンデーションEX

シェーディングで小顔効果♪
フェイスラインをグルッと1周したら、こめかみ～アゴ先が一直線になるようにシェーディング★

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラルダーク

Eye Brow

まん丸チークでマイナス2歳肌♥
4色をMIXしてほほの高い位置に丸くIN♪　ふっくらピンク系チークは若く見えるからオススメ♥

ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト109

Eye Make

まぶた全体にパールシャドー
上まぶたに左上のベージュシャドーをのせる★　肌色になじむキラキラパールが華やかな印象に♪

ルナソル スキンモデリングアイズ01 ベージュベージュ

アイホールにブラウンシャドー
右下のブラウンシャドーを二重の2倍幅でのせる。目に影ができてメリハリが出るからデカ目効果♪

ルナソル スキンモデリングアイズ01 ベージュベージュ

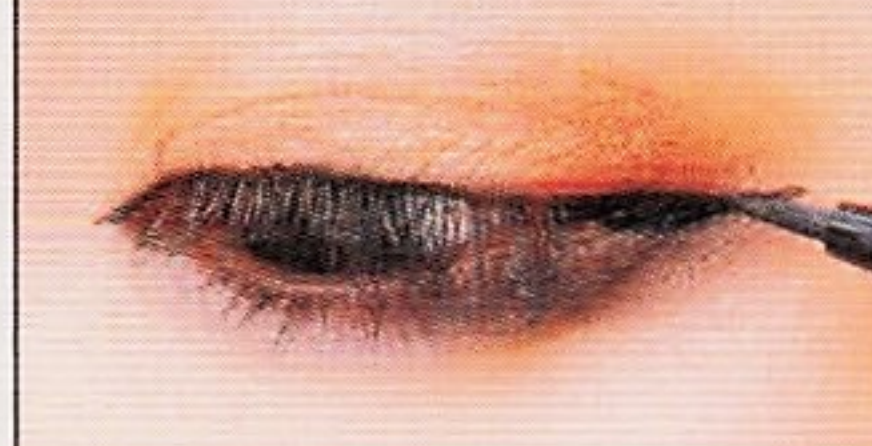
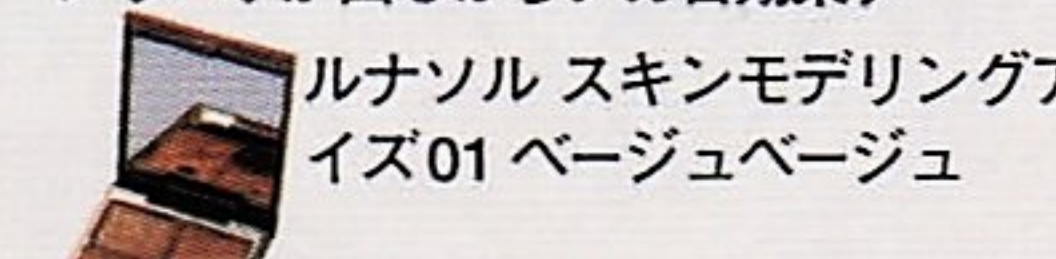
オーバーラインでタレ目作り♪
上まぶたのキワに引いた後、下まぶたの目尻がくの字になるようにオーバーラインでタレ目を死守★

M·A·C パワーポイント アイペンシル エングレイブド

こだわりMake Point♥

タレ目ラインをぼかしながら目尻を太く仕上げていく　真っ黒じゃないからやさしげに♥

仕上がり効果
目尻を重く、タレ目ラインにすることでコンプレックスのツリ目が目立たなくなる✧

M·A·C スモールアイシャドウ ブランは黒に近いダークブラウン★　発色がよくてマットな質感が目尻用の影作りに合う♪

切り込みラインがポイント♪
目ヂカラUPさせたいから目頭は切り込みラインに。ラインは細く引くことで二重の線を目立たせる！

インテグレート キャットルック リキッドライナーBK999

オーバータレ目に下まつげ
4分割でカットした下つけまをオーバーラインにのせる。このテクでタレ目ラインが目立たない★

エーアイラッシュ 下まつげNo.2、マジョリカマジョルカ ラッシュボーン ブラックファイバーイン、ヴィセ リアルエクステンションBK001

フサフサまつげにメイクUP
上下の自まつげにたっぷりマスカラを塗ったら上つけまをフルづけ♪ 目尻重めのフサフサまつげに✧

アイメイジング スウィートリボンシリーズNo.301、パーリーデュー 美まつげ

Face Color

こだわりMake Point♥

自眉を生かしたいけど左右対称じゃないから、鏡を見ながらキリッとした1本眉毛に描く！

仕上がり効果
まゆげの形を左右対称にするとバランスのいい顔に✧　眉頭は太くするのがコツです♪

KATE ラスティングデザイン アイブロウW BR-1は繰り出しタイプで使いやすい　細めだから輪郭が作りやすく太眉に◎！

Lip

リップはヌーディーで色気↑♥
リップペンシルで輪郭をしっかり描いて、口紅→グロスの順番で塗って潤いリップに仕上げます♥

M·A·C リップペンシル インシンク、リップスティック ミス、プラッシュガラス ワイルドリィ ラッシュ

アイテム講座♥

あの頃は、目元は派手!が常識だった…💧 でも今は自分に合うことが一番大事♥ カラコン・つけま＆まつエク一覧で理想の目元を追求してね✧

シチュエーション別カラコンCollection♡

カラコン戦国時代の今、おしゃれと同じようにカラコンを変えるのは当たり前! TPOに合わせて瞳をチョイス♪

ヘアアクセ、イヤリング（参考商品）／ともにALIANSA

たまにはハメを外すけど目ヂカラEyeは外さない

アイラッシュサロンVERIEオーナー（32歳／東京都）バツイチ独身 小笠原令子さん

おめかし&遊ぶ日用

普段よりも華やかにキメたい女子会やパーティー✧ 遠くからでもハッとする瞳の魔法をかけて、みんなより一歩リードしたい♥

祐香はコレ
薄ピンクの瞳にフォーリンラブ♥／プリンセスアイズ ロマンホリデイピンク16.0mm度なし

MERIはコレ
より外国人顔になれるグラデ😺／プリンセスアイズ ロマンホリデイグリーン16.0mm度あり

SATOKOはコレ
ダテメガネと合わせるよ♪／エンジェルカラー バンビシリーズセサミグレー14.3mm度なし

愛美はコレ
憧れの外国人顔になれちゃう♥／キャンディーマジック ゴシップグレー14.5mm度なし

奈緒はコレ
ビー玉のような潤んだ瞳になれる✧／Sweet Days クリスタルグレー14.5mm度なし

和恵はコレ
寒色系のブルーがクール♥／ファンキーホイップ1DAY ファンキーブルー14.0mm度なし

マリエはコレ
太めのフチありでデカ目効果抜群♪／モテコン ハニー14.0mm度なし

きよかはコレ
イエローブラウンと黒フチに♥／ピュリーム ガーリーチップソイラテ14.5mm度なし

第一印象で勝負が決まる 彼親攻略おりこうEye★

会社員（32歳／東京都）独身・子供なし SATOKOさん

ヘアアクセ、パールネックレス（参考商品）／ともにALIANSA

旦那or彼の親に会う日用

パートナーの親に好印象を残したいならナチュラル系カラコン😺 いつもより控えめの愛されカラコンは姉世代の必需アイテムです♥

ひかりはコレ
クリッとしたデカ目になるよ♪／ヴィヴィアン スイートブラウン14.5mm 度あり

絵里奈はコレ
瞳に同化して自然な瞳★／エンジェルカラー バンビシリーズ1day アーモンド14.2mm 度なし

佳那恵はコレ
黒でも目ヂカラ強めは健在♥／キャンディーマジック キングブラック14.5mm 度なし

ちのはコレ
太め黒フチで印象EYEに★／ビーハートビー 1DAY キャラメルブラウン14.0mm 度なし

SATOKOはコレ
透明感のあるデカ目になれちゃう★／Love Holic シトロン14.0mm 度なし

愛美はコレ
フチありグラデで美人顔に♥／エンジェルカラー ヌーディクォーター14.0mm 度なし

奈緒はコレ
潤んだ瞳でかわいさUP／ヴィーナスアイズ マンスリー メガブラウンブラック14.5mm 度なし

和香はコレ
色の差がなくて自然に見える♪／YU-KA アルタイル14.5mm 度なし

ヘアアクセ（参考商品）／ALIANSA

毎日輝いていたいから瞳も少女漫画並みにキラッ

イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし 奥山絵里奈さん

仕事&おけいこ日用

働いてる時間もかわいくいたい♥ そんな姉がヘビロテのカラコンを紹介！ 長時間つけていても疲れないレンズをWANTED★

Enaはコレ
薄レンズで長時間でも疲れないんです！／ティアモ ヴィジンブラウン14.5mm 度あり

祐香はコレ
瞳に咲くひまわり柄にキュン😺／プリンセスアイズ サンシャインブラウン16.0mm 度なし

美咲はコレ
吸い込まれそうな神秘EYE♥／エンジェルカラー ヴァージンクォーター14.0mm 度なし

SATOKOはコレ
くっきりしたフチと発色のよさがポイント♪／Love Holic メープル14.0mm 度なし

さえはコレ
使い捨てだからいつも新鮮♪／キュートビュー1 ショコラブラウン14.0mm 度あり

香央里はコレ
黒フチとお花柄でラブリーEYEに♥／アイファックスワイ ブラウン14.3mm 度なし

奈緒はコレ
グラデがミステリアス★／エンジェルカラーワールドシリーズワールドグレー14.0mm 度なし

愛美はコレ
大人な印象EYE♪／シークレットキャンディーマジック No.14ヘーゼル14.5mm 度なし

洋服を着替えるように
瞳のおしゃれも
CHANGE♪

目元の流行り

タイプ別つけま Collection♡

自由自在にまつげを遊べる"つけま"♥ その日の気分やTPOに合わせてまつげをアレンジすれば、毎日違う自分に出会えるはず

上つけま オールマイティー

鈴木愛美さん
RUNWAY channelブロガー（25歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人

ドーリーウインク No.5 リアルヌードでかわいい&COOLに★

ヘアアクセ、ネックレス（参考商品）／ともにALIANSA

きよかはコレ
ダイヤモンドラッシュのプリンセスeyeを3分の1にカットで目尻に♪

和恵はコレ
デコラティブアイラッシュ プレイクール#3は目尻重めでタレ目に

Check つけまを上手につけるコツは?

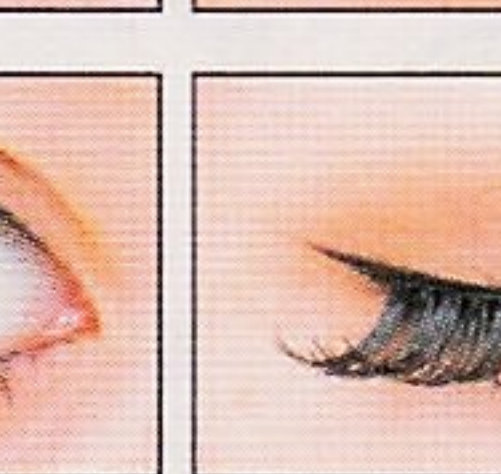
チクチクする場合は目頭側を3mm以上離して装着♪ 外れやすい場合は軸にのりをぬった後、少し固まってきてからからつけてね

上つけま しっかり派

本田和恵さん
アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）
独身・子供なし

ヘアアクセ、パールネックレス、グローブ／すべてALIANSA

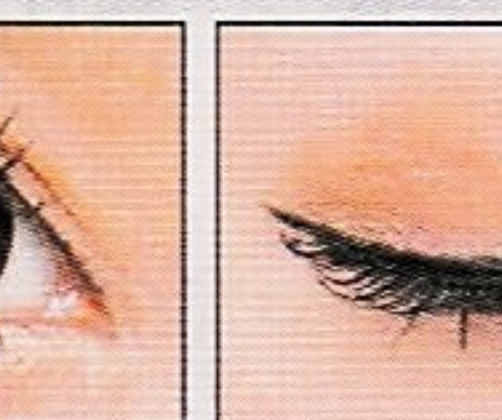
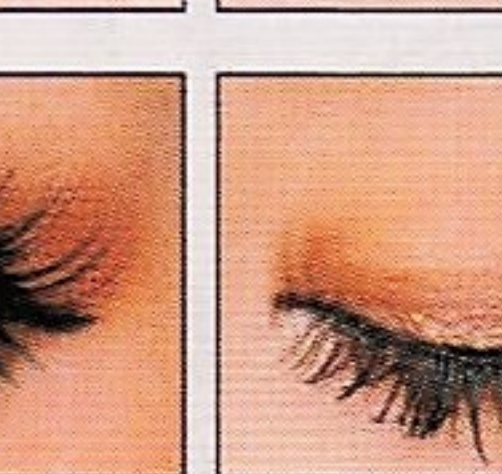
デコラティブアイラッシュ プレイセクシー#2で縦幅をグンとUP♪

きよかはコレ
ダイヤモンドラッシュのガーリーeyeは中央〜目尻がボリューミー♥

SATOKOはコレ
ダイヤモンドラッシュ エンジェルeyeでしっかり印象を与えるよ★

上つけま ナチュラル派

若林奈緒さん
サロン・ド・8Carat経営（31歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人

ダイヤモンドラッシュ ウィンクeyeは重めの目尻がセクシー♥

ベール（参考商品）／ALIANSA

香央里はコレ
ダイソーのオシャレつけまつげ7は薄ストレートで自まつ風になるよ

さえはコレ
ドーリーウインク アイラッシュNo.2はフサフサまつげにキュン♥

タイプ別まつエク Collection♡

自まつげのようにナチュラルなまつエクはコシがなくなる姉世代の救世主 24時間フサフサのまつげでノーメイクも自信がつくよ

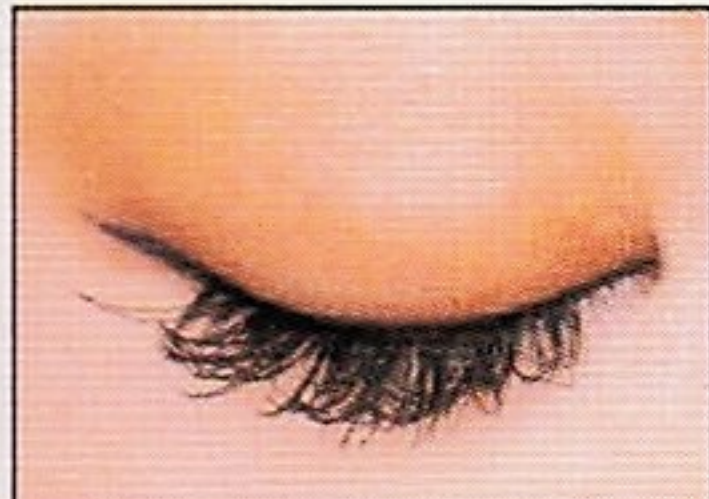
まつエク しっかり派

綾香はコレ

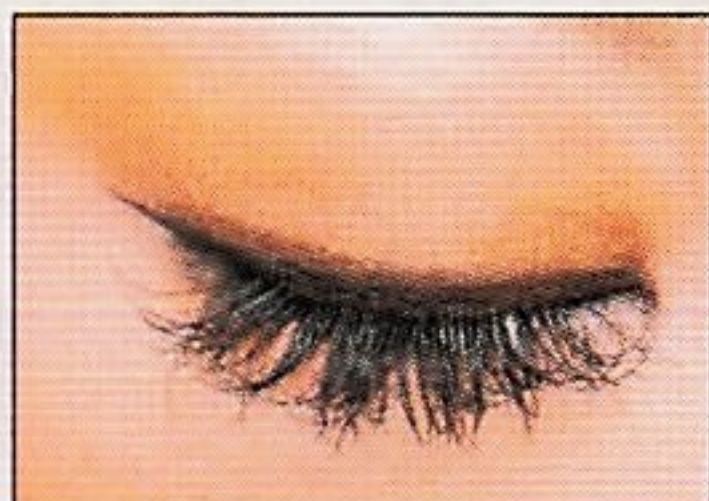
本数	下40本
長さ	11mm
タイプ	Cカール
金額	¥4,000〜

studio Shiny
東京都新宿区西新宿7-19-18 セードル新宿305
☎03-3371-0531 http://www.studioshiny.com/

ちのはコレ

本数	上180本
長さ	9〜13mm
タイプ	Cカール
金額	¥5,500〜

CoCoLaSun
大阪市中央区東心斎橋2-7-7 サンディBLD3F
☎06-4963-2888 http://cocolasun.net/

マリエはコレ

本数	上100本、下30本
長さ	9〜11mm
タイプ	Cカール
金額	¥14,500〜

GLAMAOROUS 道頓堀店
大阪市中央区道頓堀2-1-5 ZELKOVA DUE 6F
☎06-6214-8888 http://www.11-eye.com/

まつエク ナチュラル派

Enaはコレ

本数	上150本
長さ	11〜13mm
タイプ	Cカール
金額	¥15,000〜

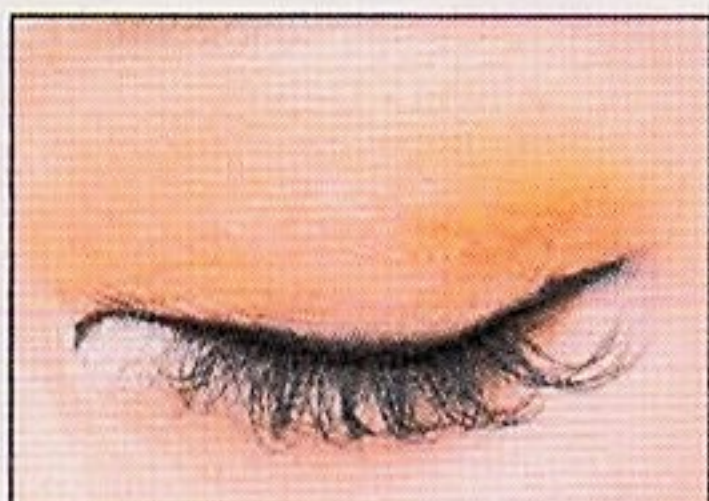
shion
東京都台東区浅草2-4-3 2F
☎03-5980-8198 http://www.shion-ginza.jp

令子はコレ

本数	上70本
長さ	12mm
タイプ	Dカール
金額	¥9,800〜

VERIE eyelash salon
東京都渋谷区恵比寿西1-21-15 コンフォリア代官山Tower 6F
☎03-6427-0679 http://verie.biz/

Angelはコレ

本数	上50本
長さ	おまかせ
タイプ	ミンクエクステ
金額	¥4,980〜

シンデレラバース六本木店
東京都港区六本木5-1-4六和ビル2階
☎03-6447-1235 http://cinderellabirth.com/

この春に合うさやかオススメのまつエクはこのかたち♥

本数	上100本
長さ	10〜13mm
タイプ	Jカール
金額	¥16,800〜

Jカールは羽のようにサイドへ広がってキレイ♥ 中間はナチュラルをつけてフサフサに♪

DOT1101東京渋谷店
東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モーリスビル9F
☎03-6415-7272
http://www.dot1101.jp/

まつエクってどれくらもつの?
DOT1101は1〜2カ月もつけど個人差があるよ! 私はだいたい3週間でつけ替えしてる♪

まつエクするときに注意することは?
オイルクレンジングはNG★ 無理に引っ張ったり、こすったりしなげればキープできる

28歳の紗和はひとてまシャドー1脱・パンダ目メイク♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表
(28歳／東京都)独身・子供なし
山上紗和さん

Color Contact

セレブリティアイズプレミアムリッチブラウン
ココアっぽいブラウンはやりすぎてなくて使える♪ 14.5㎜のフチありで度なしだよ★

ランコムのトレゾァはオトナの女性の香り♥
ホワイトローズの香りがオトナっぽい★ キャンディドールのチークは春の新色だよ

Spring Make Item & Perfume

ヘアアクセ、ラインストーンネックレス、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

ナチュラルメイクを極めてあらゆる殿方のハートを奪う♥

昔みたいに濃いアイシャドー＆ラインは卒業！ フサフサまつげをキープすれば、目は大きく見えることに気づいた 薄メイクの方がお客様ウケもいい♪

こだわりMake Point♥

シャドーの前に上ラインの下書き！ ビボでキワに細く引いて、同じ位置に黒シャドーを重ねる♪

仕上がり効果
高校生の頃からやってるテクでリキッドラインがにじまない 細くてもクッキリする

ビボ アイフル アイライナー A 01、ヴィセ ブラキッシュフォルミングアイズ B-2の黒シャドーを使用するよ♥

Base Make

メイク前にしっとり保湿を
乾燥肌だからUVベース・保湿クリーム2つをMIXして化粧下地にするよ。朝まで働いてもくずれない★

24hコスメ プレミアムUVベースエッセンス、ロクシタン イモーテルプレシューズクリーム ウインターSP、ピーチガール ベベ

BB＋お粉でナチュラル肌
厚塗りメイクがキライだからファンデ代わりにBBクリーム♪ テカり防止にお粉はしっかりとON

モイスチャ Petit BB、ACバイ エンジェルカラー パーフェクトキープフィニッシングパウダー

シェーディングはササッと！
こめかみ～アゴ先のフェイスラインにシェーデング。濃いめだからササッと薄めにのせるだけでOK★

キャンディドール シェーディングパウダー

Eye Brow

凛々しいクッキリまゆげ
自眉に沿ってビボで輪郭を描く。さらにKATEのパウダーで肌のスキマを埋めて眉マスカラを塗る！

ビボ アイフル マユズミA RB、KATE デザイニングアイブロウN EX-4、アイブロウカラーN LB-2

Eye Make

上まぶたは縦グラデにする♪
左上のベージュをアイホール全体、左真ん中のブロンズを目尻部分にぼかして縦グラデを作るよ★

ヴィセ グラムヌードアイズ N-3

下まぶたの目尻に影を作る
左真ん中のブロンズシャドーを下まぶたの目尻～黒目手前の位置に入れて、目の印象を引き締める！

ヴィセ グラムヌードアイズ N-3

リキッドでラインが完成
毛と毛のスキマを埋めながらキワにアイライン！ 目尻は目の形に沿ってちょっとだけハネ上げる

アヴァンセ ジョリ・エジョリ・エ リキッド アイライン ブラック

上は密度の濃いつけまで♥
1本1本生えてるようなフサフサの上まつげが好き♪ フルづけしてパッチリEYEに仕上げるよ

リエンダ アイラッシュ タイプC

こだわりMake Point♥

下まつげは半分にカットして目頭～中央のつけまを目尻に！ 1㎜くらい目尻は離すよ

仕上がり効果
ストレートで根元がクリアだから自まつげ風になる♥ 長さ・毛束の濃さすべてが合う

アイラッシュ バリューパック リッチアンダー VP38は5セット入りでお得♪ 太い束と細い束のMIX具合が絶妙にいいんだよ★

Face Color

血色のいいコーラルチーク
ほほの高い位置にチークをのせる。最初は小さい円を描くようにのせて、徐々に広くぼかしていくよ♪

キャンディドール チークカラー ピンクフラミンゴ

Lip

クリアな赤リップで色調整♥
この口紅は薄づきでなめらかだからリップクリーム代わりに♪ 全体に塗って赤味を足してく★

メイベリン ウォーターシャイニー ピュアダイヤモンド833

ツヤ出しグロスでトゥルン♥
ひと塗りでがっつりツヤを出してくれるグロスは、限定カラーの淡いピンクで愛されリップに♥

ヘビーローテーション ピュアカラーグロス 02ベビーピンク

32歳のMERIはくすみカバー LED照明いらずメイク♥

ヘアアクセ、パールネックレス（参考商品）／ともにALIANSA

主婦＆TokyoNadeshikoブロガー（32歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

Color Contact

プリンセスアイズのロマンホリデイ ブラウン
自分の目に間違われるほどナチュラルなハーフEYEに♥ 16.0㎜で度ありもポイント高い！

Spring Make Item & Perfume

ふわりと香るロクシタンのチェリーブロッサム
香水のキツい香りはニガテ♢ やさしい香りとヌーディーグロスで春先どり♥

少女よりも熟したイイ女♥ 肌美人は全てを制する★

ベースがよくないと何をしてもダメだと最近気づいた！
目元や口元にトレンドを取り入れつつ、ハーフの凹凸は残した美肌作りが最近の私のテーマなの♪

Base Make

ファンデ代用のBBクリーム

ファンデは肌荒れしちゃうから、色つきのBBクリームを顔全体に濃く塗って肌色を均一にする♪

モイストラボ BBエッセンスクリーム<ナチュラル オークル>

コンシーラーでアラ隠し

2色をMIXして目の下・小鼻の横にチョンチョンとのせる。指の腹でやさしく叩くようにのばす★

インウイ ジ エンハンサー ファンデーション

こだわりMake Point♥

プレストパウダーで毛穴を消して目・アゴにハイライト▲ 顔周りのシェーディングは鉄板!!

ダイヤモンドパフ プレストパウダーDF、ダイヤモンドビューティー ブラッシュNo.4、キャンメイク シェーディングパウダー

仕上がり効果
トリプルパウダーでくすみ消し！ ハーフなのでTゾーンのハイライトは入れません（笑）。

Face Color

顔の中心寄りにピンクチーク

小鼻の横辺りから平たい丸を描くようにチーク♥ あまり広げない方がかわいらしいほっぺに

キャンディドール チークカラー ストロベリーピンク

Eye Brow

まゆげの存在感は色で消す

自眉クッキリだから濃いパウダーでスキマを埋めて眉マスカラ！ 明るくしてやわらかく見せます♪

ダイヤモンドノーズ メイクアップPN、KATE アイブロウカラーN LB-2

Eye Make

ツヤまぶたでエロスを注入♥

ラメ入りクリームシャドーをまぶた全体に♪ 伏し目になったときにキラキラ光ってセクシー✧

ダイヤモンドビューティー クリームシャドウ 02 ヌーディゴールド

目周りをゴールドで囲むよ✧

上から3番目のゴールドブラウンで上まぶたのアイホール、下まぶたの目頭〜目尻まで幅広くON★

メイベリン オープン アイルックシャドウ BR-2

こだわりMake Point♥

上2色をMIXして二重幅にのせながらハネ上げ！ チップに残ったシャドーは下の目尻にぼかす。

メイベリン オープン アイルックシャドウ BR-2

仕上がり効果
自分の目の形を活かしてとことん強気EYEが完成♥ 目ヂカラが200%UPされる★

涙袋はギラついてナンボ✧

アイメイクにエッジを効かせたいから、下まぶたの目頭〜黒目手前にゴールドラメでギラつかす★

キャンメイク スーパーグリッターライナー03

中太のキャッツラインを

二重の幅が太いからだいたい半分くらいの太さがベスト♪ 目尻はもちろんハネ上げますわよ

KATE スーパーシャープライナーS BK-1

上まつげはボリューミー命♥

縦も横も欲張りに盛りたいから、上つけまはボリューミータイプをフルづけ 上向きを意識します。

ジーニー Greedy Girl No.1

下まつげは目尻オンリーで！

ひとつのまつげを真ん中でカットして、目尻側が長くなるように両目につける。節約にもなる♪

Nature is lovery. S-2

Lip

ローズカラーでオトナ風味♥

唇が薄いから口紅もグロスもオーバーリップに♥ ハッキリしたローズカラーで色気ムンムン★

CK ヴィクトリアス デリシャス ラグジュアリー リップスティック136、バニラコ リップグロス キスコレクター

29歳の綾香は肌ムラ調整の緩仕上げ人メイク♥

歯科医療事務（29歳／東京都）
既婚・子供なし
古橋綾香さん

Color Contact

度ありのワルキューレブラックカラコン
着色部分が15.9mmだから黒目が大きく見える♪　目が悪いから度ありタイプです★

ずっとリピしてるエタニティと春色パープル♥
さわやか系が好きなのでカルバンクラインのエタニティ✧　カラーシャドーで春気分に♪

Spring Make Item & Perfume

ヘアアクセ、パールイヤリング、ラインストーンネックレス、ドレス（参考商品）／すべてALIANSA

光と白肌でくすみ飛ばし✧　甘いピンクの新妻フェイス♥

ノーメイクの疲れ顔が気になるから、自分の肌よりワントーン明るいベースメイクを意識　ムラをなくしてパールが光る愛され顔にシフトチェンジ♪

Base Make

下地でハリと透明感をプラス

クリームタイプの下地ベースを顔全体に塗ります。ハリが出るから小ジワが隠れてオススメですよ♥

カバーマーク コネクティングベース SPF38PA+++

こだわりMake Point♥

リキッドはほほに塗って全体にのばしていく！　パール入りお粉で白肌に仕上げます♪

カバーマーク エッセンスファンデーション BN10、クリアアップBルースパウダーⅡでライン使いするのが◎♪

仕上がり効果
リキッドはのびがよくて肌質をキレイに見せる★　パール入りお粉で華やかなベースに✧

ハイライトでメリハリを出す

Tゾーン、目のまわりにキャンディドールのハイライト♪　さらに目の下へキラキラパールを入れる✧

カバーマーク ニュアンス パールパウダーW、キャンディドール ハイライト マシュマロパープル

Face Color

横に広くチークをのせます♥

笑ったときに盛り上がる位置から横へ流すように幅広くチーク　淡い色だから重ねても全然OK！

キャンディドール チークカラー ピーチピンク

Eye Brow

眉山なしの1本まゆげに

離れ目だから眉頭からしっかりとペンシルで輪郭を作る。さらに真ん中のパウダーで埋めてくよ！

ビボ マユズミA ライトブラウン、KATE デザイニングアイブロウパウダーEX-4

自眉を眉マスカラで明るく★

黒い自眉部分に眉マスカラでハイトーンにカラーリング★　少しオーバーにした太眉が自然に

ドーリーウインク アイブロウマスカラ01 ミルクティー

Eye Make

上まぶたにキラメキをON✧

肌に馴染む大粒のゴールドパール入りシャドーを、上まぶた全体にのせてキラキラ光らせます★

リンメル シャイニーオン パウダーアイカラー004

パープルで春気分をプラス♥

二重の半分くらいの幅に左の濃いパープルシャドーをのせます　スミレのような色が春っぽい♥

ちふれ アイカラー 31

ラインはペンシル＋リキッド

上まぶたのキワにK-パレットのペンシルで下書きしたら、さらにファシオのリキッドでなぞるよ

K-パレット ラスティングアイライナー 01、ファシオ リキッドアイライナーN

下まぶたはピンク&ブラック

黒シャドウで目尻〜黒目中央のキワに影を作ったら、その下部分にピンクライナーを引いてかわいく。

シャネル オンブル エサンシエル 69、メイベリン アイスデュオ ペンシルアイライナー 06

つけまは上だけつけてます♪

下はまつエクなので上にだけつけまをON♪　さらに上下まつげにマスカラを塗ってボリュームを出す。

サークルKサンクスのスーパードール01、メイベリン ラッシュニスタ 01 ブラック

Lip

オーバーリップがセクシー♥

ちふれのライナーで上をオーバーにリップライン。内側に口紅→グロスの順番で重ねて桜色リップ★

ちふれ リップライナー110、キャンメイク クリーミータッチルージュ01、キャンディラップリップ03

こだわりMake Point♥

リップ以外の顔全体にパウダーを重ねて馴染ませる★　化粧直しもこのパウダーを使うよ！

シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20 クレールは毛穴やムラを補正してテカリもカバー★　大容量なのもうれしい

仕上がり効果
濃すぎたりまだらになった部分を補正する✧　マットだけどキラキラ肌に仕上がります♥

30歳の舞遥はスッキリ眉毛でハンサムな彼女メイク♥

(株) Mizuki代表取締役社長 (30歳／福岡県)
バツイチ独身・息子1人
水城舞遥(まい)さん

ヘアアイテム、ネックレス、ドレス(参考商品)／すべてALIANSA

20代の細眉とさようなら！ 30代は太眉が美しい★

アイコニックやキム・テヒのような太眉に変えたら、こっちの方がいいよってホメられました♥　まゆげとつけまがしっかりしていればメイクはほぼOKです♪

Color Contact

Loveilミッドナイトアンバーを愛用中♥

倖田來未プロデュースのカラコン★　1day&14.2mm&度ありで自然なグラデがお気に入り♪

Spring Make Item & Perfume

シャネルも熊野筆も長く愛されてきた逸品♥

シャネルのチャンスは幸運を呼ぶ香り♪　筆はやわらかくて春メイクが楽しくなる♡

Base Make

ベースはBB＋固形ファンデ

ほほにBBクリームを少量つけて下から上へ持ち上げるようにのばす。さらに固形ファンデを顔全体に！

オンリーミネラル アクアリフト BB ライトオークル、インテグレート ミネラルファンデーション10

Eye Make

こだわりMake Point♥

目頭と鼻筋の中間地点にキラキラするパウダーを広めにON✧。サッとのせるくらいが◎！

オンリーミネラル フェイスパウダー マイクロミニ ルミナスローズは、明るく透明感のある肌に仕上げてくれます♥

仕上がり効果
キラキラ効果で表情が明るくなる♡　鼻とのコントラストが出るのでメリハリも出ます✧

目尻はタレ目ラインにする

上はリキッドで細ライン。目尻は下向きにタレさせて、最後だけ少しハネ上げて約7mm延長ラインに！

K-パレット リアルラスティングアイライナー01

上シャドーはほんのりと♪

二重幅に左側2色をMIXしたシャドーをのせたら、目尻の下側にアクセントでダークブラウンをのせる。

ブルジョワ エフェ ルミエール 41 レ ブリュン キュイーヴル

上つけまはフサフサを選ぶ♪

目の横幅に合わせて目頭を2束分カット。1本1本の密度が濃いから、つけまっぽく見えなくて好き♥

ジュエリッチ アイラッシュ 星野加奈プロデュースP-3

下まぶたに影シャドーをのせ★

下まぶたの目尻〜黒目中央に影っぽくアイシャドーを✧。丸くカーブをつけると愛されタレ目に♥

ブルジョワ オンブルストレッチ04

下まつげはつけまオンリー

下まつげはマスカラなしで黒目手前〜目尻につけまをフルづけ♪　目尻は2mmくらい下げてタレ目に♥

ドーリーウインク アイラッシュNo.5 リアルヌード

Face Color

チークは淡い桜色ピンク♥

ほほの中心にクルクルとブラシを回しながらチーク♪　発色がやわらかいから濃く重ねても平気★

サナ エクセル グラデーションチーク　G6

Eye Brow

自眉をワントーン明るく✧

髪の毛の色に合わせて眉毛をカラーリング♪　この眉マスカラは光らないのでお気に入りなんです★

キスミー ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ01

こだわりMake Point♥

エバビレーナで眉山〜眉尻の形を整えたら、ビボで眉頭〜眉山を平行で太く整えます♡

ビボ アイフル マユズミA ライトブラウン、エバビレーナ アイブロー ブラウンを使い分けてます♪

仕上がり効果
平行の太眉でキリッとした印象に♡✧　明るいライトブラウンだから強調し過ぎないの！

ハイライトで透明感をプラス

Tゾーン、眉下、目の下の3ポイントにサッとハイライトをのせて、肌のメリハリをさりげなくつける★

シャネル プードゥル ルミエール グラッセ

Lip

唇の乾燥にはリップクリーム♪

季節の変わり目は唇も乾燥しやすい💧　ひと塗りでウルウルするリップクリームでしっかり保護♡

Dr.ハウシュカ リップケアスティック

うっすらピンクがベスト♡

発色の強い唇よりも塗ってないような薄いピンクが好き♥　グロスの色とツヤで充分★

アイメイジング コスメライン リップグロス ミルキーピンク

28歳のももは下向きつけま愛されタレ目メイク♥

出産準備中（28歳／埼玉県）
バツイチ既婚・妊娠10カ月
愛川ももさん

妊娠してよりナチュラルに✧ やさしいママ目指します♥

赤ちゃんのために、ベースメイクはスッピンに近い状態に変えたよ。下向きつけまでタレ目にしつつ、ぷっくリップでやさしい顔に仕上げてHAPPYオーラ全開♥

Color Contact

ヴァニラバースデーのマーマレードヴァニラ
ふんわりグラデの発色でウルウルした瞳に♥　太いフチがある14.5mm、度なしのカラコン♪

Spring Make Item & Perfume

ck oneの香りとランコムのグロスにきゅんっ♥
ck oneが好きでショックを購入♪　子供が産まれたらジューシーリップをつけて春散歩♪

耳につけたシューズクリップ¥5,880／HAIGHT&ASHBURY　ヘアアクセ、パールネックレス、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

Base Make

下地は丁寧に作って美肌♪

まずはＲＭＫで毛穴をしっかり埋めたら、クリニークのＢＢを全体に薄く塗って肌質チェンジ★

RMK コントロールカラーN 01シルバー、クリニーク エイジディフェンス BBクリーム

消えないシミはコンシーラー！

妊娠中でシミが出てきたから目の下ら辺のシミをコンシーラーでカバー★指でのばして抑えます。

コフレドール メイクアップコンシーラー ライトベージュ

こだわりMake Point♥

レブロンを顔全体に薄くのせてテカリ消し！　おでこ、目の下、アゴには24hのパウダーを✧

24hコスメ フェイスパウダー02シャイニーはほんのりキラキラ✧　レブロン スキンライト プレストパウダー01はマット肌に★

仕上がり効果
ファンデを使わないからナチュラルな肌になる♥　Wパウダーで透明感をUPしちゃうよ

メリハリつけて脱のっぺり！

ゲランでTゾーンをハイライト★　さらにキャンメイクで眉頭～鼻先にスーッとノーズシャドーを！

ゲラン メテオリット ヴォヤージュ、キャンメイク ノーズシャドウパウダー

Eye Brow

毛流れと色調整をするよ♪

自眉をちゃんと生かしたいから眉尻だけビボで整えて、眉マスカラで毛流れと色調整をしていきます♥

KATE アイブロウカラーN LB2、ビボ アイフル マユズミA ライトブラウン

Eye Make

上まぶたにブラウングラデ！

サナ エクセルでまぶた全体、ヴィセの右上を二重幅、右下を黒目の中央～目尻にONしてグラデに♪

ヴィセ グラムグローアイズ BR-3、サナ エクセル シャイニーシャドウSH07

涙袋に甘さをトッピング✧

ビボのピンクペンシルを涙袋に引いて、さらにサナ エクセルのパールシャドーを重ねてキラキラに✧

ビボ アイフル アイライナーA パーリィピンク、サナ エクセル シャイニーシャドウSH07

下の目尻にブラウンペンシル

下ラインは目尻～黒目の終わりの位置に引く。ブラウンだからギャルっぽくないタレ目になります

ビボ アイフル アイライナーA ブラウン

上ラインは極細に引くよ♪

二重幅が狭くて強めラインは似合わないから、目の形に沿った極細ライン★　目尻は9mmオーバー！

K-パレット リアルラスティングアイライナー ブラック

こだわりMake Point♥

上下まつげにマスカラをたっぷり塗る。つけまは目尻のオーバーラインに合わせてON★

仕上がり効果
目尻だけの上つけまで自まつ風に♥　下向きにつけるとタレ目っぽく見えてかわいい♪

コージー スプリングハート アイラッシュ02、マジョリカマジョルカ ラッシュエキスパンダー エッジマイスターBK

Face Color

控えめピンクチークで甘顔♥

小鼻の横からこめかみに丸くサササッとチークをのせる。控えめピンクが赤ちゃんのようなほっぺに♪

セザンヌ スウィーツ スウィーツ パフチーク PB8

Lip

リップの形と色を整えます♪

NYXでリップラインをしっかりつ描いたら、濃いめのピンクグロスで色を出してインパクトをつける★

NYX リップライナーペンシル 824、ヴィクトリアシークレット ビューティラッシュ

ぽってりした唇をイメージ♪

ランコムのグロスでボリューミーに仕上げたら、シャネルでツヤ出し✧グロスの重ね塗りが好きなの♥

シャネル レーヴル サンティアント307、ランコム ジューシーチューブ 98

31歳の美和子は 黒茶Wライン やんちゃ目メイク卒業♥

木村美和子先生
木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）
独身・子供なし

パールネックレス、イヤリング、グローブ（参考商品）／すべてALIANSA

ブラウンマジックに魅了されて 大人風デカ目をエンジョイ中✧

最近アイメイクに迷いを感じてきました💧　やり過ぎEYEにならないようにラインにブラウンを投入したら、ギャルとお姉さんが程よくMIXされていい感じ★

Color Contact

大きめサイズのtuttiのブラウンがピッタリ♪

直径が14.8mmでやや大きめの度なしを愛用✧　それが私の目には合うみたい♥

Spring Make Item & Perfume

新宿伊勢丹で購入したアニックグタール★

春用に買った高級感のあるホワイトフローラルの香り♪　リップと一緒に使いたいな♥

Base Make

Tゾーンのテカりをオフ★

オイルカット専用の下地なので、テカりの気になる鼻中心に薄く伸ばしていきます♪

オルビス オイルカットTゾーンコントロール

キメの乱れと赤味を調整する♪

ローラメルシエはキメの乱れやすい頬中心、DHCはよく振ってから赤味の気になる顔の端に塗るよ✧

DHC 薬用PWカラーベース グリーン、ローラメルシエ シークレットフィニッシュ

クリームファンデで保湿もゲット

手の甲にクリームファンデをちょっと取って、顔全体にムラなく伸ばしたら、パウダーでベール✧

ローラメルシエ シルククリームファンデーション、ルースセッティングパウダー

Eye Make

アイホール全体に薄い色をON★

インテグレートの左上の明るい色をアイホール全体にのせる♪　次にのせる色の発色がよくなるよ✧

インテグレート ピュアビッグアイズBR778、ブルジョワ スモーキーアイズ03

二重ラインはブラウンのグラデ♪

ブルジョワの真ん中の中間色を二重ラインよりややオーバーに塗って、目の奥行を強調していく★

インテグレート ピュアビッグアイズBR778、ブルジョワ スモーキーアイズ03

目のキワに引きしめ色の出番★

上の目尻のキワは、ブルジョワの一番濃い茶色で引きしめる。目頭にはインテグレートのラメを♪

インテグレート ピュアビッグアイズBR778、ブルジョワ スモーキーアイズ03

下シャドーで目を茶で囲む♪

下まぶたのキワは、ブルジョワの濃い茶色をアイライン感覚でぬる。なるべく細めにするのが私流

インテグレート ピュアビッグアイズBR778、ブルジョワ スモーキーアイズ03

Eye Brow

3段活用で眉を美しく形成

眉はペンシルで形を整えてからパウダーでぼかします。最後に色づけ程度にマスカラで仕上げ

NYX オートアイブロウペンシルRB、KATE デザイニングアイブロウN、M·A·C ブロウセット

こだわりMake Point♥

アイラインはペンシルの黒で上下を描いてから、上は黒、下は茶色のリキッドを重ねます♪

仕上がり効果

上はリキッドで目尻をハネてネコ目に♪　下は茶色にすることで、ナチュラルに仕上がる

リンメル エクストリームディフィニション ツートーンアイディファイナー003、ラブ・ライナーリキッドリッチブラック、ノーブルブラウン

Lip

潤してからピンクをのせる✧

ラリシャスでくちびるをツヤツヤに潤してからピンクのリップをのせる♥　発色の良さがグッド✧

ラリシャス シュガーキスリップバター、シークレットザココマジック マカロンピンク

シェーディングでメリハリ作り♪

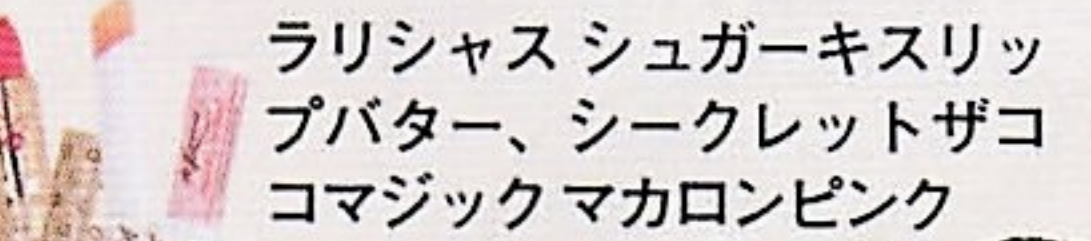
M·A·Cで顔のサイドをシェーディング。ノーズシャドーは、眉から鼻筋までつなげて自然な雰囲気に

KATE デザイニングアイブロウN、M·A·C ミネラライズスキンフィニッシュナチュラル

Face Color

チークはピンクでふんわり甘く

ピンクのチークを頬の少し上に丸くのせたら、白っぽく色づくパウダーで肌との一体化をはかる✧

ダイヤモンドビューティーブラッシュNo.1、DHC ポアナトリプルケアパウダー

こだわりMake Point♥

つけまは上下ともアイラインの上にのせるよ♪　上はふたつを重ねることで目尻を強化

仕上がり効果

上は2枚重ね効果で目尻がバッサリしてデカ目に！　下はシンプルでも盛れるよ★

（上）デコラティブアイラッシュPLAYCOOL#3×ダイヤモンドラッシュシークレットeye、（下）小悪魔ageha アイラッシュグラマラス

28歳の米さやは くるりシャドー 小顔変化メイク♥

アパレルプロデューサー（28歳／大阪府）
独身・子供なし
米本さやかさん

立体感をこよなく愛するメイクマニアの春の結論✧

すっぴんに見えるメイクを研究しているんだけど、立体感を意識しちゃいからどうしてもバッチリメイクになりがち💧　とりあえず小顔に見えるテクは習得★

ヘアアイテム、ラインストーンイヤリング、ラインストーンネックレス（参考商品）／すべてALIANSA

Color Contact

アイズアイのコスメティックグレーを愛用✧
顔立ちが一気に外国人風になるグレーは鉄板✧　14.5㎜の度なしで理想的に盛れる✧

Spring Make Item & Perfume

モテるという噂のラブクロエとラデュレ♡
さわやかな甘さのラブクロエはほめられ度No.1。春の新コスメは、ラデュレのファンデ★

Base Make

ファンデは叩きこむのが鉄則♡
RMKのベースは手のひらで温めてから顔に押しつけるようにつけるよ。ファンデはパフで叩きこむ★

RMK メイクアップベース、レ・メルヴェイユーズ ラデュレ フルイド ファンデーション10

クマと赤味はコンシーラーで消す★
目の下にできるクマや赤味はブラシ式のコンシーラーで消す♡　仕上げはパウダーファンデでふたを♪

イヴ・サンローラン ラディアントタッチ2、ジルスチュアート パウダーファンデーション コンパクト

Eye Brow

眉は毛の流れが重要ポイント♪
最初にパウダーで形を作ってから、その流れでノーズシャドーも♪　毛の流れはマスカラで整えるだけ✧

ケサランパサラン フェイスカラーN、マユカラ アイブロウコンシーラー

Eye Make

春らしいピンクをベースに✧
アイホール全体に右下のラベンダーピンクをのせるよ★　この色は、目元を明るくしてくれる優秀色♡

シャネル EYE SHADOW HARMONIE DU SOIR 5303

上ラインはしっかり濃いめ♡
ペンシルで上ラインを描いたら、目尻だけ粘膜も塗りこむ★　目尻はハネずに目の形通りが理想♪

レブロン カラーステイ アイペンシル

下の目尻にペンシルでライン★
下の目尻から黒目の終わりくらいまでをペンシルで描く♪　このとき、目のキワよりも少し下気味に！

レブロン カラーステイ アイペンシル

下の目尻は濃茶でタレ目風♡
下のラインに濃茶のシャドーを重ねて自然に見えるようにぼかすよ✧　目頭側は何も描かない♡

M・A・C スモールアイシャドウ エスプレッソ

下まぶたにはゴールドを足す✧
下の目頭から黒目の下にかけて、シャネルの左上のゴールドをのせる★　キラッと目がキレイに♡

シャネル EYE SHADOW HARMONIE DU SOIR 5303

こだわりMake Point♥

リキッドは目頭を長めに切り込むよ★　眉下にはハイライトとしてジェルシャドーをのせて♪

仕上がり効果
目頭を切り込むことでいつもよりも大きく見える✧　ハイライトはラメでリッチ感を！

K-パレット リアルラスティングアイライナー、ジルスチュアート ジェリーアイカラーN17

つけまのあとにラインを調整★
上下のつけまをつけたあとに、全体のバランスを見てリキッドで目尻のハネの角度や長さを調整✧

（上）ジュエリッチ No.7、（下）ドーリーウインク No.5、K-パレット リアルラスティングアイライナー

Face Color

ハイライトとチークは一緒に♥
チークは高めの位置で横長にのせて甘過ぎを防止。ハイライトは鼻の横のくぼみにも★　仕上げはパウダー♪

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラル、フィニッシングパウダー、ジルスチュアート ブラッシュブロッサム08

Lip

色を消してからピンクをのせる
トリートメントで潤してミスで色味を一度消すよ♪　それからピンクとグロスを重ねて完成♡

リップランプリップトリートメント、M・A・C リップスティック ミス、ビヘイブユアセルフ、プラッシュガラス、プリティ プラッシュ

こだわりMake Point♥

シェーディングは大きめのブラシにしっかりととって、顔をぐるっと1周させていくよ♪

仕上がり効果
顔のまわりを1周させることで顔が一回り小さく✧　だから色は濃いめをチョイスしてます♪

M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダークなら自然な影を作れるよ♪

32歳のちのは アゴ下チークの 凹凸2割増メイク♥

ミナミBAR COCO Chino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

Color Contact

ビーハートビー1dayのカラコン✧
最近は1dayのブラック×ピンクを使ってる♪　14.0mmのフチありで度なしやで★

Spring Make Item & Perfume

シャネルのチャンスでスプリングハッピー✧
フローラルの香りが甘すぎない♥　コンシを塗ってこの香水つけてお出かけしたい♪

ナチュラルに立体感が出る チークMAGICはやめられない

シェーディングは入れるけど、今いち顔にメリハリが出えへんなし　って思ってほっぺ以外にもチークを入れたら立体感が✧　印象もやさしくなったと好評♪

ヘアアクセ、ネックレス（参考商品）／ともにALI ANSA

Eye Make

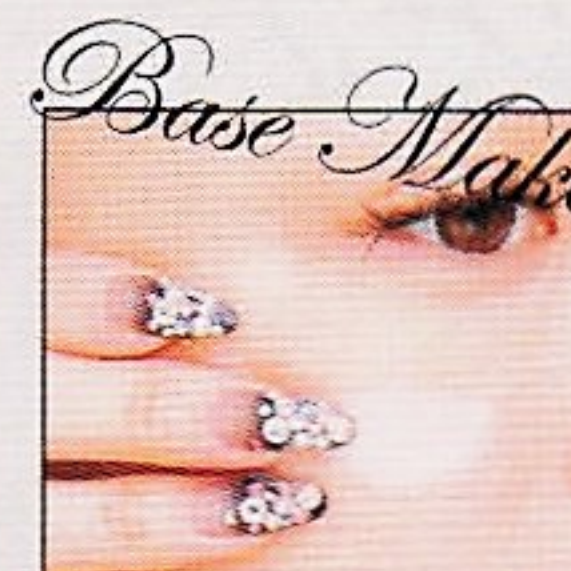
眉下は白でハイライト効果✧
眉のすぐ下には、白のシャドーをのせてハイライトにすんで♪　塗りすぎると浮くから要注意
Dior アンクルール006 クリスタルホワイト

Eye Brow

眉は眉頭がキーワード★
シャネルで眉頭から眉の形をそっと描いたら眉尻はぼかす★　Diorで眉尻を伸ばしてから眉マスカラ
シャネル スクルト スルスィル、Dior ショウ ブロウスタイラー001、ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ

肌をすべらす感じにファンデ★
ファンデは、鼻のところだけはたくようにパフを押しつける♪　あとは薄く伸ばしていくだけ
Dior カプチュールトータルコンパクト

目のまわりは重点的にカバー！
くすみやすい目のまわりは、コンシーラーをWで使うで★　目の下にはメイベリン、横はDiorで✧
メイベリン インスタントARトリートメントコンシーラー110、Dior スキンフラッシュ005

Base Make

下地はムラなくまんべんに
ベースはファンデのノリを左右するから、ムラができないよう指先を使って丁寧に丁寧に伸ばす♪
Dior DIORSNOW BASE UV ECLAIRCISSANTE

ハイライトは白シャドーで♪
おでこからTゾーン、目の下にハイライト✧　肌全体をトーンアップすることが、美肌への近道
Dior アンクルール006 クリスタルホワイト

目頭は白でクリアな瞳をアピール
目の下の目頭から黒目のスタート地点までは白のペンシルを足すよ♥　こうすると白目がスッキリ✧
シャネル インテンスアイペンシル ホワイト

下ラインはやや濃いめが正解★
上ラインはリキッド、下ラインはペンシルで✧　下ラインは目のキワに沿って、黒目の下まででOK♪
K-パレット リアルラスティングアイライナー、リアルラスティングアイペンシル

こだわりMake Point♥

薄色を目の下とアイホール、右上の薄茶は二重幅、左上の濃茶はオーバーライン気味に♪

Dior トワ クルール スモーキーは全ての色が使えてかなりお得♪

仕上がり効果
同系色のグラデで目を囲むと立体感と奥行きがアップ★　目ヂカラも強くなるテク

Lip

リップはふちどってから塗る
リップライナーでくちびるの形をふちどってからグロスでツヤ出し。グロスは中央がたっぷりめ✧
インテグレート リップフォルミングライナーPK750、Dior アディクトリップ マキシマイザー

ノーズシャドーで立体感！
眉頭から、小鼻の上までノーズシャドーを入れる★　鼻の形に沿わせることで、自然な陰影が誕生
チャコット フォープロフェッショナルズ フィニッシングパウダー01、キャンメイク ミックスアイブロウ02

まつエクだからマスカラ重視★
まつエクにはお湯で落とせるマスカラがベスト♪　下つけまはカットしないでそのまま目に沿わせる
デコラティブアイラッシュ PLAYCUTE#4、メイベリン ボリュームエクスプレス フォルスラッシュ

Face Color

こだわりMake Point♥

チークは頬から耳横にかけて、ブラシをくるくる回しながら色をのせる。あごにも少々

Dior スキンシマーパウダー001ローズダイヤモンドは全色を均等に混ぜて使うと発色がいい♪

仕上がり効果
横長だと大人っぽ過ぎるけど、くるくる回すことで丸みのある横長になってキュートに✧

ナイトワーク専門店のこだわり!

1 接客

普通の美容室で**仕事を聞かれて隠してしまった経験**ありませんか？当店は**ナイトワーク専門店だから心配無用!**エルミタージュはキャバ嬢・風俗嬢が安心してリラックスできる**全国唯一の専門店**です。

2 技術

フロア照明での見栄えまで計算する専門技術と最高品質商材を使用。**夜仕事を熟知したスタッフ**が極上の仕上がりを実現!**働いている店に合わせたスタイリング**も提案します。

3 お店

メイク道具完備で"出勤前の忙しい時間"**ノーメイクで来店してそのまま出勤もOK!**美顔ローラーも貸出し中!ナイトワーク専門だからできるサービス満載。

※キャバ嬢風俗嬢以外のお客様はご遠慮願います。

モデル
美咲
(蘭○)

モデル
星澤亜美
(Yamato)

姉agehaモデル**LALA**も納得!

他店で断られた経験ありませんか？

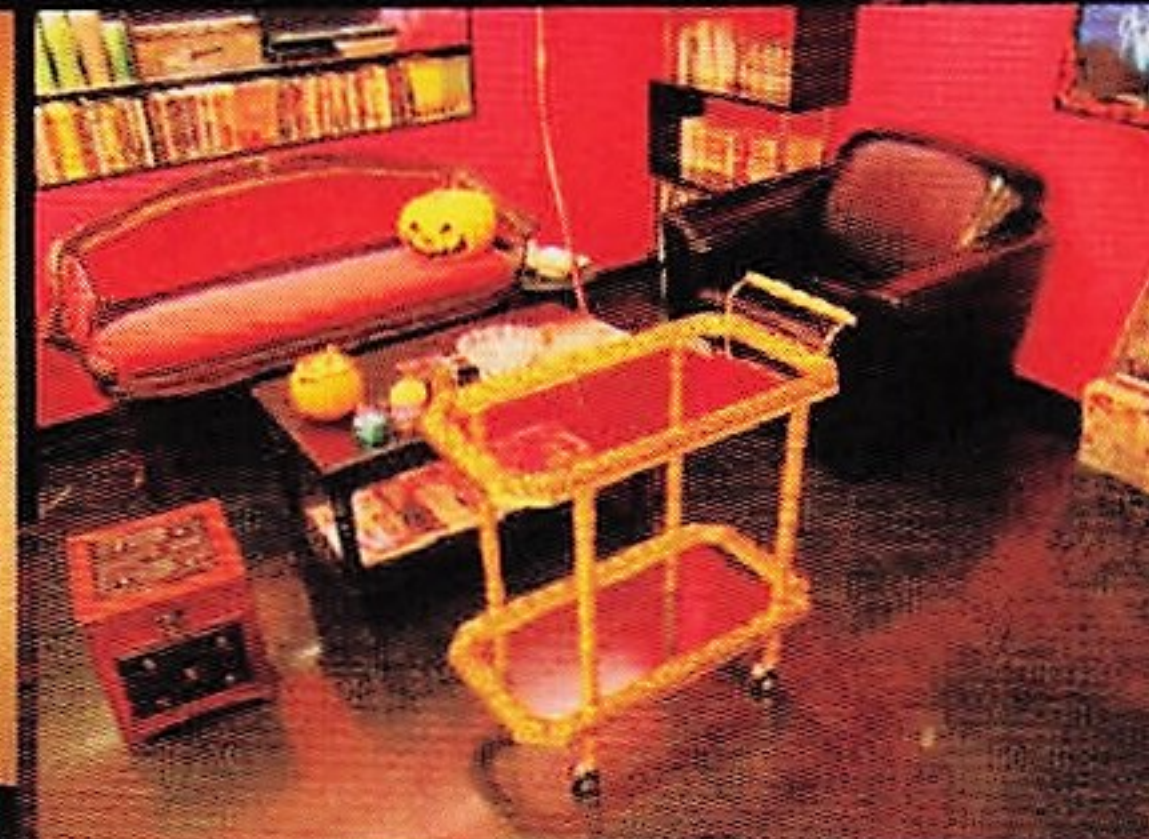
限界ギリギリダメージ毛は夜嬢の最大の悩みのひとつ。
他店で断られた経験ありませんか？エルミタージュは「できない」とは絶対言いません。業界最高峰の技術とナイトワーク専門商材で髪ダメージを完全復活!
他店では不可能なWカラー・繰り返しブリーチを実現します。

代表スタイリスト
鈴木 美里

ホテル ストリックス
ファミリーマート
トキワ通り
hermitage
赤札堂
丸井
早稲田アカデミー
C6出口
劇場通り
池袋西口
ドラッグストア

エルミタージュ
hermitage

tel.03-3984-1155
11:00～23:00(21:00最終受付)／年中無休
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-54-14 東拓ビル1F

エルミタージュ 池袋 美容室 検索

もう安い美容室でハラハラしたくない!!

ナイト専門美容室で、変身!!

ワンランク上のキャストに

agehaモデル
愛沢えみり
オススメ!

よくある安売りギャル系美容室には
サヨウナラ♪
"最高の技術"と"極上の商材"で
本気で勝負するのが
エルミタージュ。

カラー剤からトリートメントまで全て超ダメージ毛を前提に作られたキャバ嬢・風俗嬢向け専門商材を厳選。本気で仕事に取り組む嬢のために、ギャルとプロの違いを魅せる仕上がりをお約束♪

hair make hair design
hermitage
エルミタージュ

全国唯一♥ナイトワーク専門美容室
（キャバ嬢・風俗嬢）

2月→4月の寒さを乗り越え、春先取り!!

お姉さんたちの春イチ私服は モノトーン服 vs カラー服!!

みんなの
デイリーアクセも
見れるよ♥

ショップに春の新作が百花繚乱な今、みんなが一番に買った春服はコレ✧ モノトーン派もカラー派も共通するのはクールカジュアル♥ お姉さん28人の着こなしをチェック★

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Haruka Noda

1

韓国で
H&M
Christian Louboutin

コートだけでかわいいから
インナー小物はシンプルに♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

オレンジのコートは韓国で買った♥ この色ならウールコートでも春先までいける♪ ボトムが見えないほうがコートがひきたってかわいい😊

2

CA4LA
RayBan
HYSTERIC GRAMOUR
Bershka
海外で

ベーシックなデニムコーデには派手小物♥

普段こんな服装をしてることが一番多い😊 パーカー×デニムのシンプルな服装だからブーツとサングラスを派手にしてポイントに。

part 1

小物で海外セレブ風が気分♥ さやかの春先取り 7days

最近のブームはサングラス！ シンプルな服装でもサングラスがあればおしゃれに見える♥ 海外ブロガー風な着こなしがしたい♥(さやか)

5

春らしいパステルカラーは
ニットでいさぎよく♥

H&M
select shop
miumiu

襟付きニットは派手な色だけど着回しがきくし、一気に春らしくなるからお気に入り♪　ヒールよりもぺたんこ靴を合わせると海外っぽいでしょ★

4

肌の露出部分を増やせば
黒コーデも軽やか✧

YVES SALOMON
TOCO PACIFIC
Christian Louboutin

パーティー用に買ったコートとワンピはトコパシで。寒いけど真冬すぎる服装が微妙な時期に七分袖のファーコートはちょうどよくて大活躍♥

3

ビビッドカラーは白黒を
合わせてオトナに着こなす！

POLICE
TOP SHOP
BALENCIAGA
?
YVES SAINT LAURENT

気づいたら増えてたブルーアイテム★　スニーカーはフラッと入ったサンローランで一目惚れ♥　冬のセールで3万ちょいだったよ😋

7

柄ストールなら
シンプル服もサマになる♥

RayBan
TOCO PACIFIC
MCM
Zoe Karssen
TOCO PACIFIC

大きめのゆるニットカーデが今年っぽい♥　カーデもTシャツもストールもトコパシで買ったよ♪　セレブの休日風にカジュアルに😋

6

ちょっと若めなコーデは
ハイブランド小物で脱ギャル♥

GROWZE
GROWZE
BALENCIAGA
Christian Louboutin

赤を差し色に♥　バッグと靴がちゃんとしたものなら、流行りの服でもミーハー感出ないでしょ♪　袖もスカートもレザーで統一してハードな感じに。

さやかのデイリーアクセ♥

Puerta DelSol

右上／メンズ風アクセにハマってててこのウブロの時計はお気に入り♥
左上／ギターのピックの形をしたネックレスはプエルタデルソル。
左／派手さが欲しいときに大活躍のピアスは韓国で買ったよ♪

part 2

基本の黒に派手な差し色が今年風❤ モノトーン服

今年のモノトーンコーデは白黒だけじゃ物足りない！　派手な差し色アイテムを入れるか大きめアクセでポイントを♥　この春はみんなカジュアル志向が高まってるよ✧

1

パーカーもハードなボトムと合わせればおしゃれ♥

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

Diagram
Diagram
ESPERANZA

普段何もない日はこんな服装をしてることが多いよ。このトップスは着心地がよくて楽チン♥　パンツとヒールはおしゃれ度高くして海外セレブの普段着風に！

2

Aラインスカートならガーリーモノトーン♥

専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人
けいこ

one spo
one spo
ESPERANZA

ボーダーのスカートが派手だからニットはシンプルにしました♥　スカートとキティちゃんのネックレスで柄を合わせたよ♪　髪型もねこちゃん風にしてガーリーに徹しました

3

コンサバにならないように赤でポイントを★

Marie.Japan代表取締役（26歳／大阪府）独身・子供なし
家村マリエさん

shop-mu
KariAng
muta
KariAng
RANDA

この春はかっちりした服が着たい！　こういうセットアップに派手な小物を合わせておしゃれに見せたい♥　バッグは大阪でめっちゃ流行ってるmuta♪　帽子はアメ村にあるお店で。

みんなのデイリーアクセ❤

1.カルティエの時計はどんな服装にも合うから便利✧(りえ)
2.Foreverで買ったキティちゃんのネックレスは柄が珍しくて好き♥(けいこ)
3.自分でカスタムしたGショック。全部で60,000円。(マリエ)

5

春一番はシンプルカジュアルがいい♥

主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん

タイで買った / TWIN ROOM / VANQUISH / LOAVES / ROSE BUD

いつも春になるとゴテゴテすぎない基本のカジュアルコーデがしたくなる♪ 今日はキレイにまとめたよ♥ スエット素材のトップスもシャツをインするだけで今年っぽいでしょ★

4

ミニスカもブランドブーツとならお姉さんに♥

六本木R勤務（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

FOX / Adonisis / CHANEL

ニットとスカートはM.ROMANで買いました♥ 顔の模様がかわいいのと、イエローがポイントになって好き☺ 服が若いからあえてペタンコブーツを合わせて大人っぽくしたよ♪

8

ショートブーツで脱やりすぎフェミニン♥

トリマー（27歳／兵庫県）独身・子供なし
花房香央里さん

select shop / select shop / 韓国で買った / CHANEL

ミナミのセレクトショップがマイブーム。今日はこの膝丈スカートがお気に入り♥ パンプスとかロングブーツを合わせるとかわいすぎちゃうからショートブーツで今年っぽく✧

7

ブラウンをキレイにまとめたロックスタイル♥

育休中の正看護師（32歳／愛知県）既婚・娘2人
土屋きよかさん

roar / L.G.B / AULA AILA / moussy / JIMMY CHOO

アウターが存在感あるからそれ以外はシンプルにまとめたよ★ ロングニットは高級感が出て好き♥ ニット帽をかぶると、よりロックなカジュアルスタイルになって好き♥

6

あえてのスニーカーが今年風着崩し!!

ミンツプランニング代表取締役（26歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

STUNNING LURE / NINE / 3.1 phillip lim / STUNNING LURE / STUNNING LURE

流行りのヒールの高いスニーカーは、カジュアル服に合わせるとそのまんまだから、キレイめなコーデに合わせたいな♥ ブルーを差し色にしてさわやかな印象にしたよ♪

8.韓国のアクセサリーショップで買ったよ。ポイントに♥（香央里）

7.オーデマピゲの時計は男らしいデザインとダイヤが♥（きよか）

6.coco accessoryのピアス。ハンドメイドのブランド♥（かすみ）

5.ROSE BUDで3,000円★ どんな服装でも使い回せる♪（和香）

4.ダミアーニで約70万円。コレクションラインでかぶらない♥（LALA）

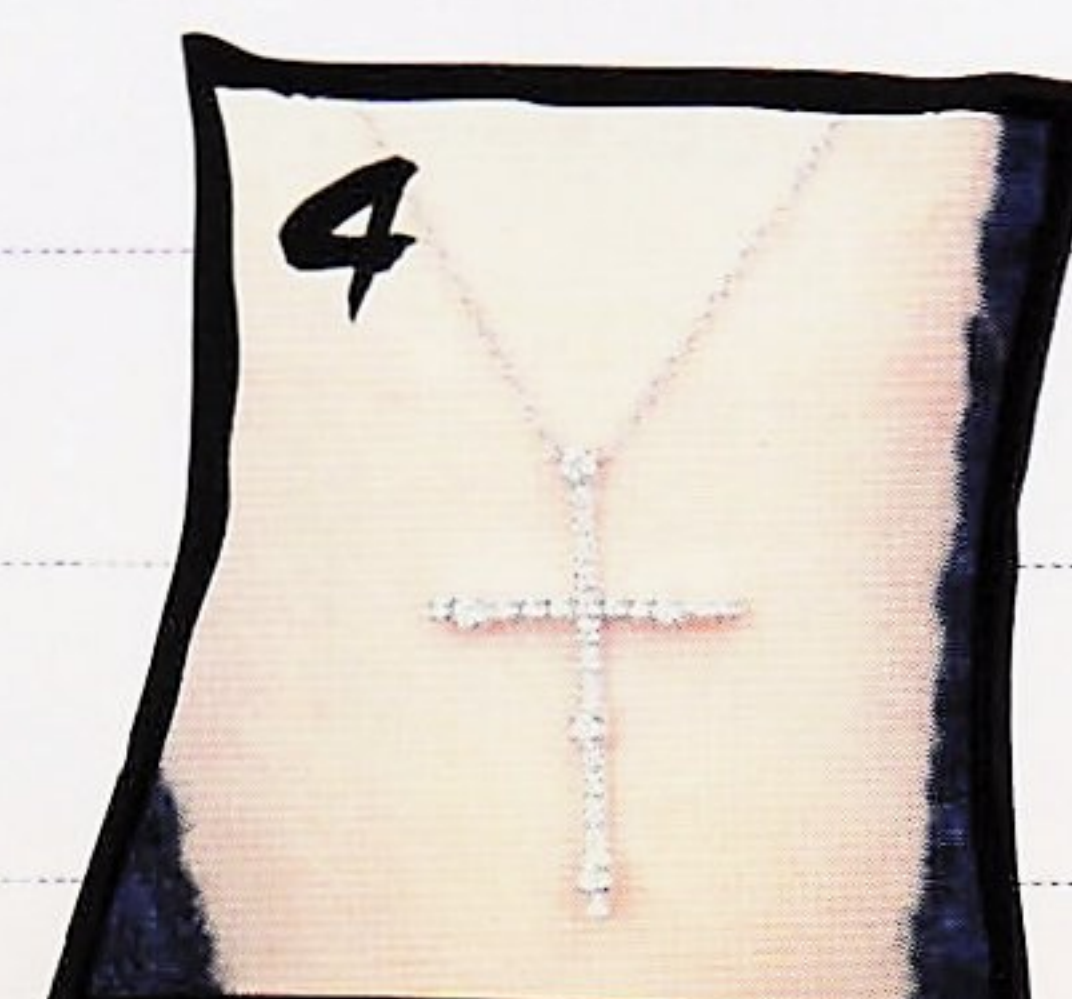
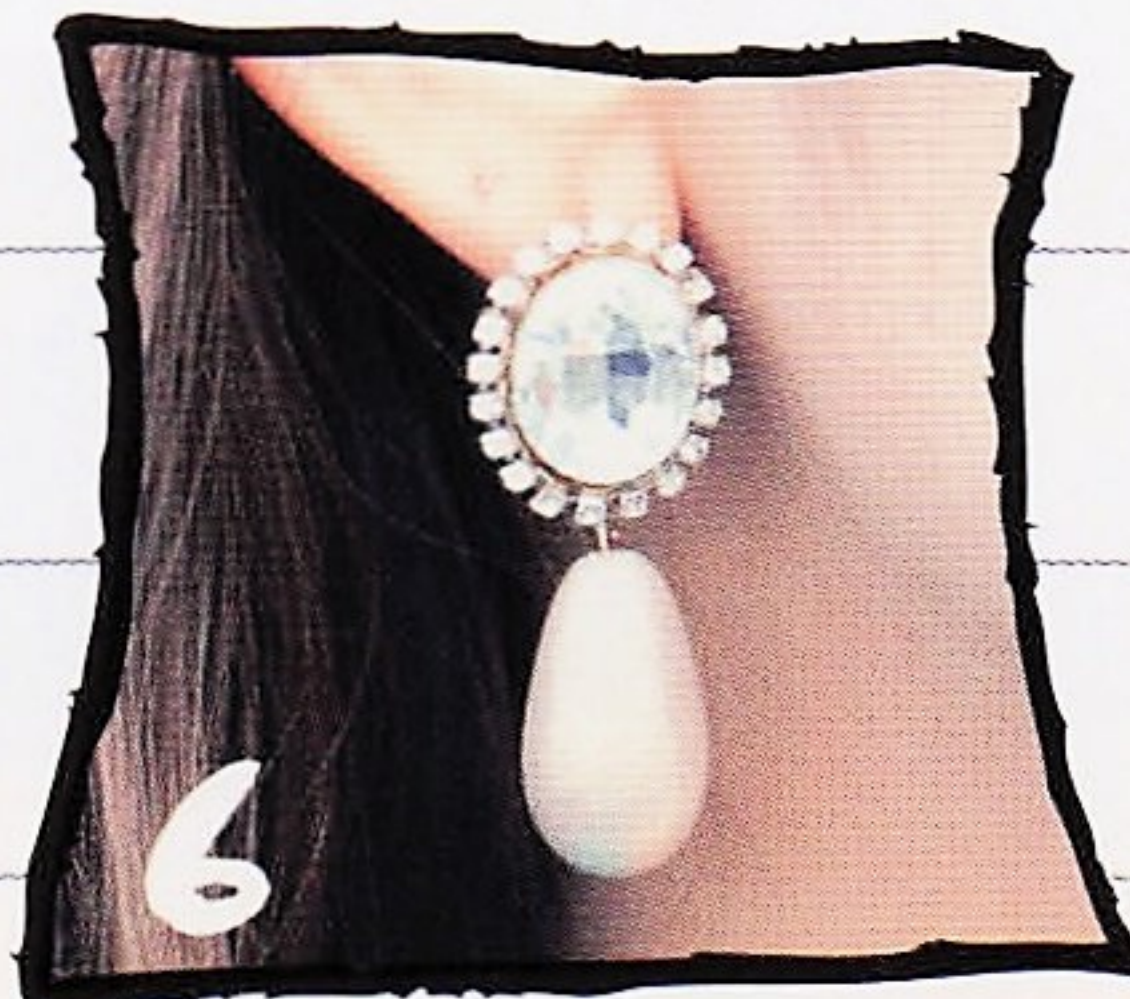
9

色気を求めるならあえての黒♥

セクシーな黒コーデがしたくて、そんなときにriendaは頼れる♥ ゴブラン織りがお気に入りのワンピは6,000円くらい✧ サンローランのバッグと靴で上品にまとめたよ☺

Lilidia
rienda
Yves Saint Laurent
Yves Saint Laurent

トレーラー運転手（28歳／千葉県）
独身・子供なし
渡辺かなえさん

10

ハイウエストでモードカジュアルに♥

MURUA
MURUA
EMODA
MURUA
MURUA

歌舞伎町蘭◯勤務（29歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

最近シルバーが好きで、このパンプスもパステル×シルバーの組み合わせが好きで買いました♥ MURUAはモードになれるしプチプラで好き。ハイウエストをポイントに☺

11

ちょっとお出かけお買い物スタイル♥

ボリューミーなワンピはグローブもセット。肩のスタッズデザインがかわいくて買ったよ♥ これだけだと子供っぽくなっちゃうからシャネルのバッグで大人っぽく★

UNIF
CHANEL
Christian Louboutin

ミナミ BAR CoCoChino経営（32歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

12

レースとフリルもベストでハードに♪

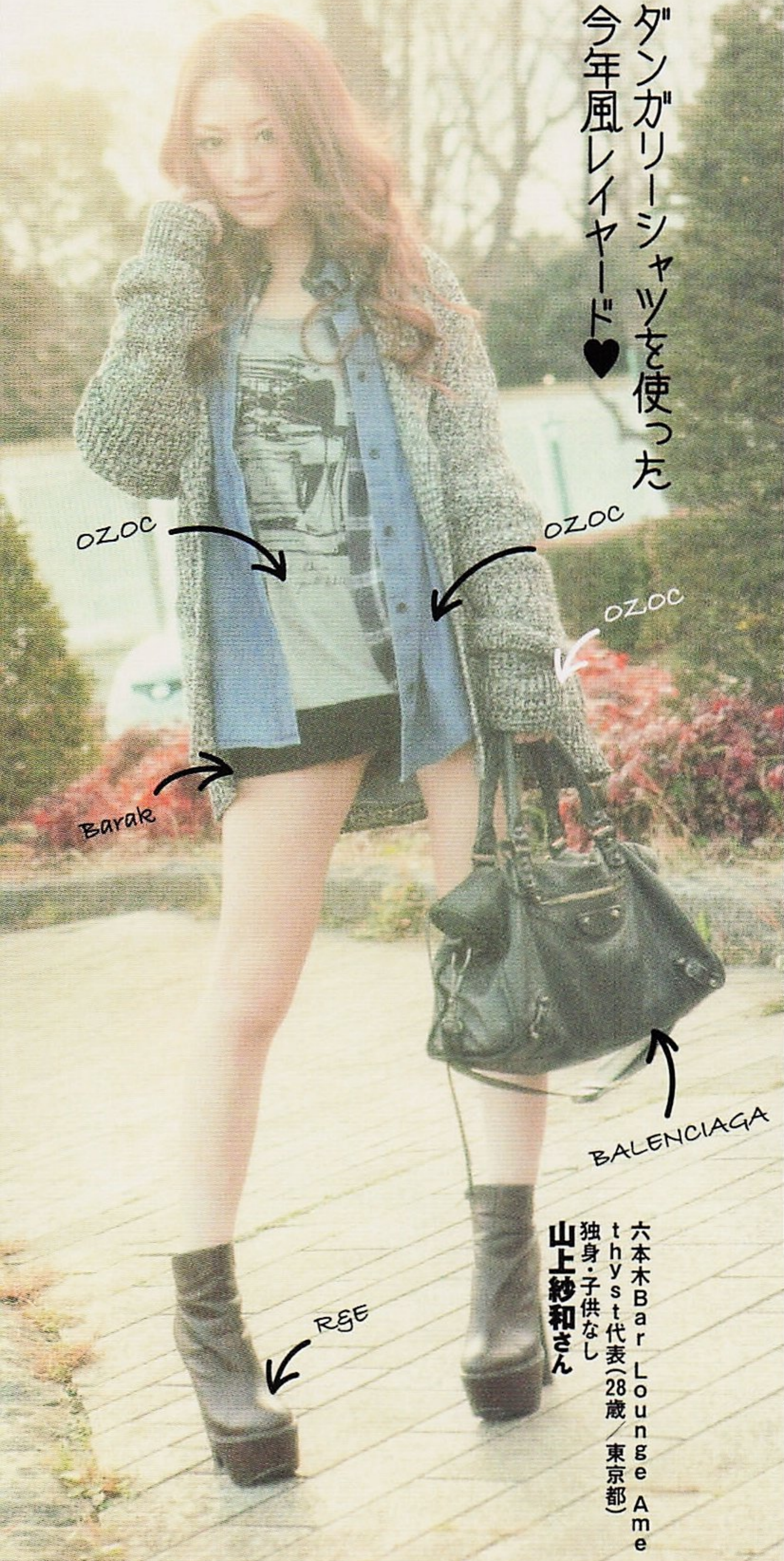
La♡Pafait
la belle Etude
CHANEL
LOUIS VUITTON

ラ♡パフェ マネージャー（29歳／愛知県）
独身・子供なし
鈴木きおみさん

かわいらしいアイテムには目がないです✧ フリルのワンピはベストと一体型！ フリフリだけど、このベストのデザインとスタッズが大人っぽくしてくれる♥

15

ダンガリーシャツを使った今年風レイヤード♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表(28歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

最近OZOCの服が好きで全部まとめ買いしたよ♥　見えてないけどダンガリーシャツの下にもチェックのシャツを着てて、今年っぽいこんな重ね着が好き♥　小物は黒でまとめた♪

14

春はデニムコーデに再注目中♥　しばらくデニムを着なかったから、デニムに合う服を着たいの★　女優帽にレーストップスの女の子らしいアイテムにはあえてのクラッシュのデニムが◎♥

ライフスタイルプロデューサー(32歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

デニムが主役のガーリースタイル♥

13

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

派手色を使って黒をより引き立てる♥

肩にスタッズがついてるロング丈ジャケットはかなりお気に入り!　こんなパンツスタイルにもワンピにも合うよ♥　かっこいい服装に派手色を使うのがマイブームだよ

9.GAGA MILANOの時計。ピンクのベルトがかわいい♥(かぁたん)
10.MURUAのピアスはクリアなデザインに一目惚れ。4,000円。(美咲)
11.ティファニーの鍵モチーフ。遊び心のあるデザインで好き♥(ちの)
12.カルティエのネックレス。どんな服でも上品に見せてくれる。(きおみ)
13.LANDS OF EDENのネックレス。派手さが欲しいときに。(祐香)
14.Forever21で買ったよ!　シンプルな服のときにぴったり!(美恵)
15.バレンシアガのバッグはカジュアルな服装には欠かせない!(紗和)

みんなのデイリーアクセ♥

part 3

派手色も着こなし次第でオトナ風♥

春色カラー服

思い切ったカラフルアイテムか、ベージュで大人っぽくまとめるコーデが人気だったよ　パンツ派はスキニー、スカート派はミニ丈がお約束♥

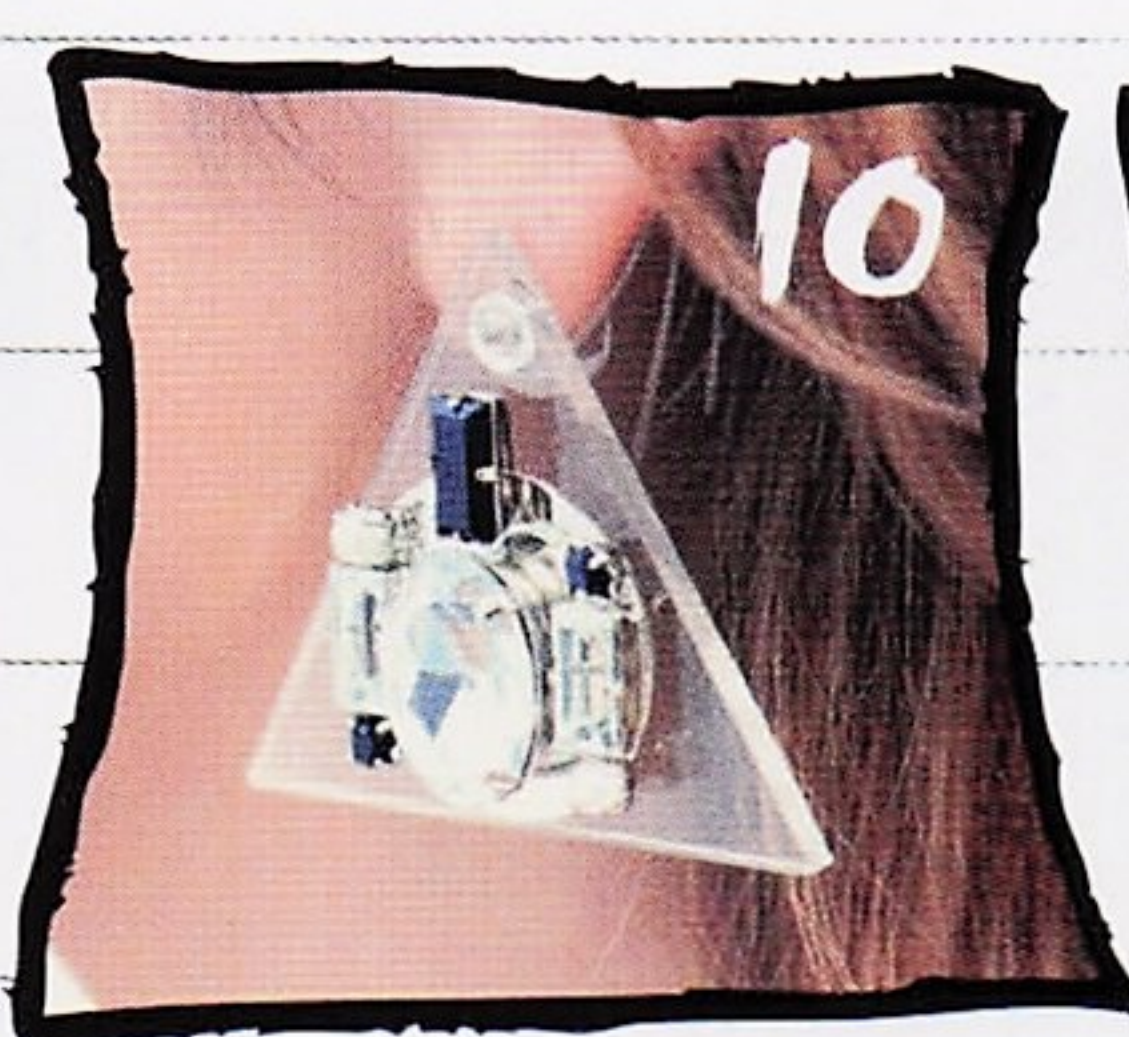
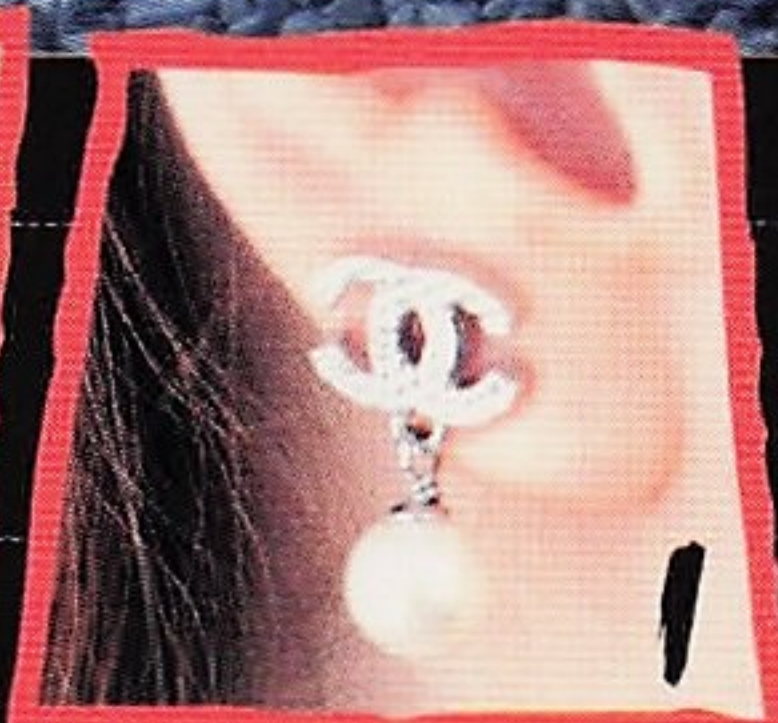
1 軽く華やかなフェミニンお姉さん風♥

LIP SERVICE / EGOIST / PRADA / ESPERANZA

ゴテゴテ着飾るよりもふんわりした雰囲気になりたくて、シンプルな服装にしました♥　大人らしくタイトな形のワンピに　でもブランドで若く、おばさん防止に(笑)★

歯科医療事務(29歳／東京都)既婚・子供なし 古橋綾香さん

2 レインボーカラーの春爛漫コーデ♥

nina mew / nina mew / ESPERANZA

ポンポンがかわいいニットワンピはグラデーションカラーに一目惚れ♥　丈もちょうどよくて着心地最高✧　茶色のブーツを選んで重くしすぎず、女の子らしくしました

みんなのデイリーアクセ♥

1.シャネルのピアスは秋に買ったばかり! 30,000円でした♥(綾香)2.キティちゃんがかわいすぎて購入。コーデのポイントに。(けいこ)3.H&Mで。ピアスもおそろい♥　紐がネオンでかわいいの♪(愛美)4.GAGA MILANOの時計は人とかぶらないムラサキに★(えりか)5.エルメスのピアスは大きさが程良い♥　ハワイで$300。(ひかり)

3 カラー×カラーの上級ネオンスタイル★

MURUA / H&M / H&M / Forever21

ブルー×イエローの組み合わせがかわいくてお気に入りのコーデ♪　アウターでギャルすぎないようにおさえたよ♪　花柄のスニーカーはヒールが高くてスタイルよく見える♥

RUNWAY channelブロガー(26歳／千葉県)バツイチ・息子2人 鈴木愛美さん

4 パステルピンクもカジュアルダウン♥

merry jenny / merry jenny / EMODA / import shop

春はやっぱりパステルピンクが着たくなります♥　ヘアバンドとジャケットをお揃いの色にして統一感を出しました★　デニムも薄いインディゴブルーなら春らしく♪

ビューティープレゼンター(24歳／東京都)独身・子供なし 楠木えりかさん

5 ゆるさがテーマの高級シンプル♥

Eugenia Kim / TOM FORD / MARC JACOBS / HERMES / Acne / MARC BY MARCJACOBS / Sergio Rossi

とにかくシンプルでゆるい感じの服装がしたい♥　今日もニットとデニムのシンプルなコーデに小物でポイントを作ったよ!　春らしくニットはイエロー、バッグはブルーに。

主婦(28歳／東京都)既婚・息子1人 神河ひかりさん

8

インディゴブルーが上品さをプラス★

J.FERRY
CHANEL
dazzlin
Salus

アパレルプロデューサー（28歳／大阪府）独身・子供なし
米本さやかさん

パステル色のチェックがかわいすぎて買ったワンピは1枚だと子供っぽくなっちゃうから大人小物とブランド品を合わせるよ♥ 特にこの色のストールは高級感が出るしかなり使える★

7

ボーダーのパンツが主役★ タテラインだから脚が細く長く見えて好き☺ 黒赤の攻め色に、グリーンを足してカラフルで春らしくしたよ♪ 最近は原色の服に注目してる★

赤×ブラックの攻めモードスタイル♥

RayBan
ARMANI JEANS
H&M
Forever21
H&M
神戸レタス

Tokyo Nadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

6

柄アウターを着ればデニムシャツも新鮮！

SPIRAL GIRL
KAWI JAMELE
ROJITA
EMODA

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

楽チンな服装がしたくて締め付けのないアウターを買ったよ♥ 七分袖だから中に着るシャツで色々遊べる★ 今日は今年っぽくタンガリーで。靴だけはヒールを高くおしゃれに。

8.ROLEXの時計はどんなときでもいくつになっても使えるから宝物♥（米さや）

7.星がいっぱいのネックレスはラビリンス。1年中使えるデザイン★（MERI）

6.GAGA MILANOの時計は大きなフェイスが好き♥カラフルなのも◎。（杉かな）

10

白とベージュを基本にブルーのバッグを差し色にしました♥ アウターは冬から愛用してて、春先まで使えるデザインだから超便利★ タイトな形のスカートがお姉さん風で◎♥

ベージュが基本のシンプルガーリー♥

dazzlin
honey mi honey
ROYAL PARTY
PRADA
ESPERANZA

イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

9

派手柄ワンピも黒小物で引き締めて♥

LEONARD
HERMES
CHANEL

IT企業 代表取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

LEONARDのワンピースは派手なネオン色に一目惚れして20万円くらいで買いました♥ やっぱり布地が繊細で素敵です✧。 これが派手なので、その他は黒で統一しました★

12

かっちりセットアップは生脚で若々しく♥

CLATHAS
CLATHAS
CHANEL

サロン・ド・8carat経営（31歳／東京都）バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

ツイード素材がかわいくて気に入ったセットアップはセットで50,000円くらいでした♥ おばさんっぽくならないようにパンプスでかわいらしく、生脚で若く着こなしました♪

11

グリーンのやさしさがゆるさを引き立てる♥

H&M
もらいもの
moussy
DURAS Ambient

（株）M-zuki代表取締役社長（30歳／福岡県）独身・息子1人
水塚舞遥さん

仕事中少しでも楽なようにゆるくてシンプルな服装が好き♥ 春らしくパステルグリーンと白でまとめました★ ニットは4,000円、パンツは6,000円。靴はベージュがぴったり！

12.自分のお店で作ったパワーブレス。パールのが一番新しい★（奈緒）

11.雑貨屋さんで1,200円くらい。ひとつあるとすごく便利♥（舞遥）

10.ピアスはlaymee。生のいちごを使ってるらしくてリアル！（絵里奈）

9.指輪もおそろいのネックレスはBYZANTEです♥（るり子）

第1章 Body のおサボりは明日の後悔💔 バイブル♥

The Beauty bible for Over 25 lady

神様、もう楽なニットワンピは着ません！ だから 薄着になっても凹まない体にして下さい♥

ショーパンで座ると太ももがやけに広がったり、タイツがお尻の内側でくい込んだり💧　薄々感じてる体のライン、そろそろケア始めなきゃ！

最新口コミ美容テク114コ!!

第1章 第1節 Waist くびれた腰周りが女の武器♥

骨盤まくらでお腹と背中がくっついた♥

この動きも効果アリ!

くびれを作る方法♪　ろっ骨の1番下の骨に骨盤枕を置き、手を上げて手のひらを床につけて5分キープ！　内臓の位置が上がってくびれが作れる😸

友達がヤセたのを見てソッコー買ったよ♪

付属の枕を膨らませて骨盤の下に置いて5分寝るだけ★　友達はお尻や腰周りのお肉がなくなってた✨　枕の空気を抜いて旅行に持っていく友達も♪（東京都・谷 和香さん）

カップラーメンはお酢をかけて具から先に食べる♥

血糖値の急激な上昇は脂肪を溜め込む!

お酢で油を中和して、血糖値の急激な上昇を抑える！　さらに野菜ジュースを飲んで食べ過ぎ防止★（東京都・荒木さやか）

お茶碗1杯のご飯 ＝（イコール） お茶碗1杯分の角砂糖だと思え!

思い込むことでご飯を食べたくなくなる!!

炭水化物はエネルギーになるけど、摂りすぎは体重増加のモト💧　おかずでお腹いっぱいにすれば2日で1～2キロはダウン★（東京都・MERIさん）

焼肉はロースやハラミの赤身を食べれば太りにくい!

赤身には、脂肪燃焼効果が♪

脂肪を燃焼し代謝を促すL-カルニチンがたっぷり。脂肪になりにくいタンパク質も豊富で太りにくい😊（東京都・愛川ももさん）

朝イチの白湯で腸内をキレイに♥

マグカップ1杯を10分くらいかけて飲むの♪

代謝がUPするので腸も活動して便通がよくなる😊　起き抜けの水分補給にもなる✨　温度は50℃くらいがベストです♪（滋賀県・けいこ）

4の字固めでヒップアップ!

足裏を地面につけたまま右の甲を左脚のひざ上あたりにのせるよ★　肩甲骨を内側に寄せたら息を吸います♪

息を吐きながらゆっくりお尻を上げる。上げきったらゆっくり下ろす、を10セット😊（千葉県・鈴木愛美さん）

美腸のツボでお腹のハリを解消!

気がついたらスグにできて即効性も◎✨

お腹が張ったら手軽にプッシュ♪

イタ気持ちいいくらいの優しい刺激で数回押すと痛みなくお通じが♥（東京都・金本かすみさん）

大腸兪（だいちょうゆ）
背骨と骨盤が交差するあたり★　親指でぐ～っとゆっくり押して、揉むように刺激を与える♪

大巨（だいこ）
おへそから左右ななめに指3本分下がった部分★　このツボも、中指の腹で左右一緒にプッシュ✨

天枢（てんすう）
おへそから真横に指3本分の位置にあるツボ★　中指の腹で、左右同時に優しく押すよ♪

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Nanaho Koizumi,Yuko Oshita(Cintia.)[MAIN CUT]　MAIN CUT MODEL_Keiko,Sayaka Araki,Sayo Hayakawa,Meri,Sawa Yamagami,Rie Aoki
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno　※誌面に掲載されている美容法はあくまで口コミ、アンケートをもとに制作したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

ピアス¥2,480、ブレスレット¥2,756／ともに神戸レイド　その他／すべて編集部私物

見て見ぬフリを明日まで持ち越すな!! 今日

お姉さんの美容

冬の間、冷たいからってクリーム塗るのサボったり、暴飲暴食したのにも関わらずストレッチやらなかったりしてたよね💧 みんなが努力してる集大成をお披露目するので、自分で自分のエステティシャンになったつもりで手間ヒマかけてケアしましょ😊 天は、自ら助くる者を助くのです♥

春はすぐそこ!
冬眠から目覚めよ♥

神様、
寒くて動きたくないなんて
言いません! だから、
頑張った分だけ
目に見えるサイズに
して下さい♥

ピアス¥1,380／神戸レイド　その他／すべて編集部私物

第1章 第2節 Legs タイツを脱ぎ捨て、しなやかな脚を出す♥

リンパドレナージュ美容液とボディ用カッサのW攻撃!

ほぐして引き締めが効果的!

B103美容液は即効性があって頼れるし、バラの香りでリラックスできる✧ カッサはアユーラのもの♥（東京都・Enaさん）

美容液を脚全体になじませ、すねの骨の中心から指1本分外側を小刻みに滑らせるよ★

甲の指の骨の間から足首に向かって5回くらい滑らせたら、指の付け根を優しく押します♥

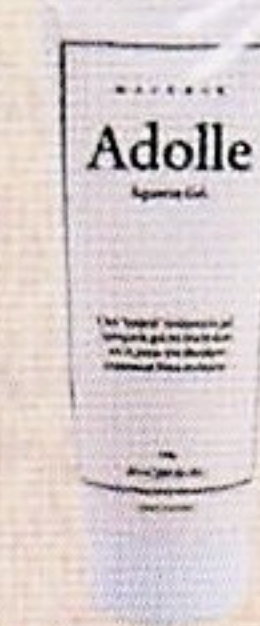
次は内側。すねの骨の中心から指1本分下側を、くるぶしの上からひざに向けて小刻みに★

リンパを流したあとはひざ裏を猛プッシュ♥

イタ気持ちいいくらいの強さで押して、老廃物を溜めずに流すよ😊（大阪府・米本さやかさん）

ヴェレダのホワイトバーチ ボディシェイプオイル♥ ザラつきが取れてハリが出るの✧

リンパを流すにはまずはつま先からほぐす✧ 手指の第2関節で甲をさすり、くるぶしの周りをゴリゴリ★ マッサージ効果でつま先が温まるよ😊

アドールジェルで脂肪燃焼!

アドール スクィーズ ジェル♪ 塗った部分が熱くなるのは脂肪が燃焼されているサイン★

お風呂上がりにジェルを脚全体になじませるよ★ 足首からひざにかけて、揉むようにマッサージ！

もも裏は肉をつかみセルライトを撃退！ 着圧ソックスで肉の形状記憶も✧（千葉県・鈴木愛美さん）

5本指シューズで脚〜お腹までスッキリ♥

地面をつかんで歩くことで足裏の筋肉を使うよ♪

素足で歩く感覚に近く、使っていなかった筋肉がフル稼働😊 このシューズ「グローブ」は血のめぐりもよくなるし外反母趾の予防にもなる♥（滋賀県・けいこ）

第1章 第3節 Upper arm 胸より柔らかい二の腕をどうにかする♥

逆腕立て伏せで二の腕スッキリ♥

ひじを曲げるとき外側に開かないように注意!

体育座りをして指先が体に向くように体の後ろに手を置き、お尻を上げてひじを曲げ伸ばし★ 30回3セットが毎日の日課！（東京都・Enaさん）

ジムではクロールより平泳ぎ!

カロリーを1番消費するのが平泳ぎ✧

平泳ぎは二の腕、脇腹、太もも裏にも効く！ 効果を出すために一度に20〜30分は泳いでいるよ♪（東京都・古橋綾香さん）

第1章 第4節 Back ぶ厚い背肉から肩甲骨を!

エア泳ぎエクササイズで背中美人♥

ひじを曲げるときは内側に寄せて♪

うつ伏せになり、息を吸いながら両手脚を伸ばす。手のひらを外に向け、息を吐きながら両ひじを骨盤に寄せ5秒キープ！（東京都・LALAさん）

美乳マッサージでマシュマロバストに♥

①バストアップ♥

まずは鎖骨の下から胸の上部にかけて、親指と人差し指で肉をつまんでパッと離す★

脇の下や胸の下をつまんだり離したりを繰り返す♪ コリもほぐれて気持ちいい✧

胸全体を下から上へ持ち上げる! お腹のお肉も胸にするような感覚で上げると効果◎✧

②柔らかバスト♥

脇の下を反対側の手で少し強めに押してリンパ節を刺激★ ワイヤーのストレスも解消✧

矢印のように、胸の上から谷間を通って反対側の胸の下へ、8の字を書くようにさする♥

反対側も同様に😺 常に血行をよくしておくと、柔らかい胸がキープされるみたい♪

ハッスル体操が美乳を作る♥

①いないいないバァー体操

ハッスル!!

両手にペットボトルを持ってまっすぐに立つよ。「いないいない」でひじを90度に曲げる★

「バァー」と言いながら腕を左右に広げたら、腕を閉じて「いないいない」の体勢に戻す。

「ハッスル!」と言い、ひざを曲げひじを振り下ろすのを2回♪（東京都・奥山絵里奈さん）

②くびれも作れるハッスル体操 応用編

ハッスル!!

まずまっすぐに立って胸を張ってお腹に力を入れたら、上半身を少し前に傾けます♪

左手を握りこぶしにして、上半身を右側にゆっくりとひねる★ 右腕は斜め後ろに伸ばすよ! 左側も同様に、右手を握りこぶしにして左側にひねるよ♪

「ハッスル!」と言いながらひざを曲げてひじを振り下ろす。これも2回繰り返すよ😊

余分なお肉は胸に集合ー!

ジョンソンのベビーオイル★ 滑りもいいし保湿効果もバッチリ😺

腰周りのシェイプUPとバストUPの両方GET★

太もも裏〜お尻をマッサージしながら上に上げ、そのまま脇腹のお肉をひねり、ぐぐっとお肉を胸に合流! 余分な肉に胸だと勘違いさせる(笑)。（東京都・杉山佳那恵さん）

下がった胸を上げたままブラに収納♥

上向きの胸が固定されている気がする!!

ブラをつける前、3秒かけて下から上に左胸を上げる。右胸も同じように上げたら、両胸同時に上げる。胸の位置が上がったままブラに収まってる♪（大阪府・西田恵子さん）

背中ニキビにはミストで瞬間保湿♥

背中はキレイにすすいで潤いを保つこと!

シャンプーの残りなどがニキビのモト。背中はクリーム系が塗りにくいので、ミスト化粧水が便利だよ😺（東京都・MERIさん）

乳液水をザバっとかぶる♥

手が届きにくい背中も潤う♪

乳液入りのお湯をかけるだけ😊 洗面器1杯のお湯にスプーン1杯分の乳液を投入♥ 全身すべすべに♥（東京都・水野祐香さん）

全身オイル蒸しでハリツヤボディに!

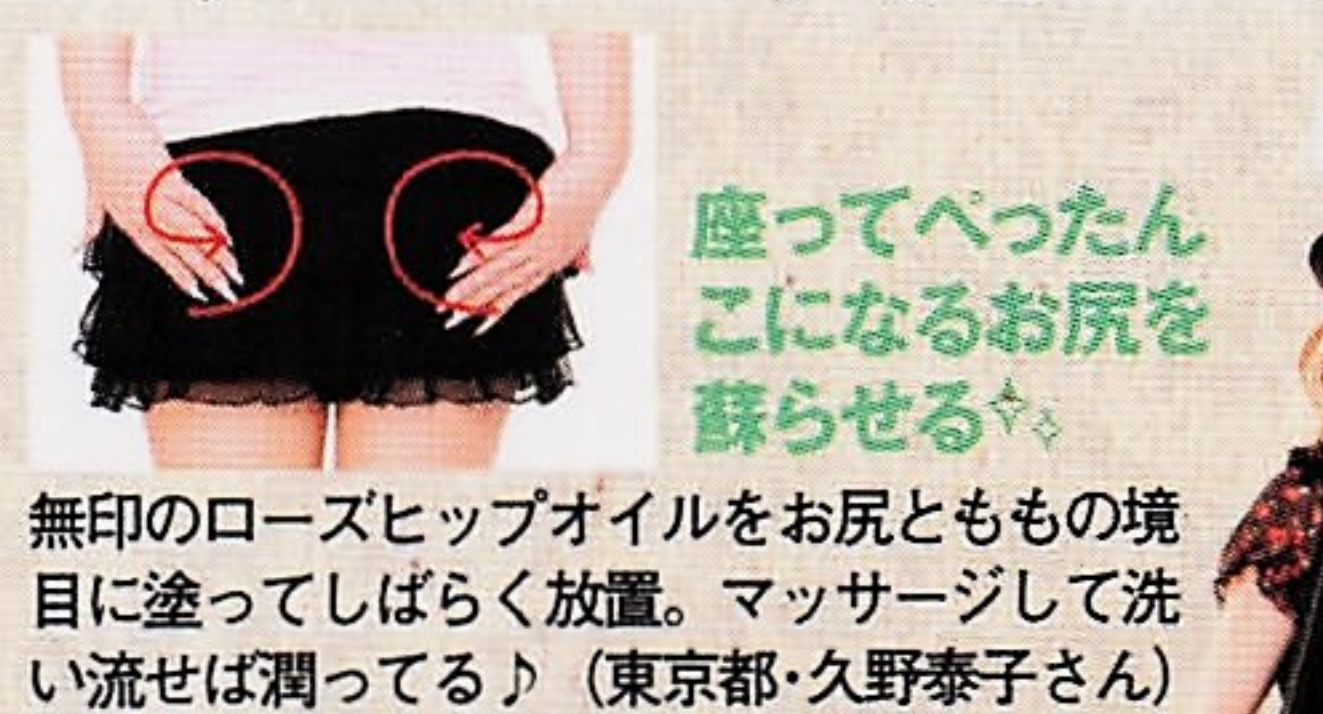
カサカサの乾燥肌が5分でもちもち肌に😊

体が濡れた状態でリンパに沿って全身にオイルを塗り、半身浴。汗で老廃物が流れ、代わりに保湿成分が肌に浸透♪（東京都・古橋綾香さん）

超乾燥肌向き! オリーブオイルバス♥

アーユルヴェーダを自宅ケアにアレンジ!

キャップ1杯のオリーブオイルをお風呂に入れる♪ クリームを塗らなくてもいいくらい、肌が潤うよ😊（東京都・本田和恵さん）

オイルをくるくる♪ ぷりんとしたお尻に♥

座ってぺったんこになるお尻を蘇らせる✧

無印のローズヒップオイルをお尻とももの境目に塗ってしばらく放置。マッサージして洗い流せば潤ってる♪（東京都・久野泰子さん）

サボンのスクラブでザラつきと乾燥を退治!

私もサボン愛用者♥

私はムスクを愛用♥

オイル入りなのでザラつきが取れた肌がすごく潤ってる!（大阪府・米本さやかさん）

全身がオイルで包まれ透明感のある肌に!

4日に1回のペースでラベンダーバニラを使ってる♪ スクラブ効果で血行もUP、肌触り超しっとり😺（東京都・奥山絵里奈さん）

ボディブラシで古い角質をオフ♥

入浴前の乾いた体に! つるつる肌になるよ♪

足首〜ひざ、ひざ〜太もも、手首〜ひじ、ひじ〜脇の下の順番で、ブラシで軽く肌をはらって★ 乾布摩擦ほど強くこすらなくてOK♥ 体も温まる😊（福岡県・水城舞遥さん）

神様、忙しいことを
言い訳にしません! だから
柔らかくて
ふにふにした肌に
して下さい♥

ピアス¥1,890／神戸レイド その他／すべて編集部私物

神様、サロンに頼らず自分でもケアします！ だから

パサついて広がる髪をクシ通りなめらかにして下さい♥

第2章 Hair

古くから「髪」は「神」に通じるって言われていて、髪をきちんとケアしてないと神様が逃げちゃう♪ しっとりサラツヤな髪で春を迎えよ♥

レースパンツ、その他／すべて編集部私物

第1章 第7節 Heel
鏡餅かかとから赤ちゃんかかとへ♥

ひどいヒビ割れはT字カミソリで優しくなでる♥

驚くほどなめらかなかかとになるよ

旦那さんのお父さん直伝、かかとケア✧
お風呂上がりで柔らかくなったかかとをT字カミソリでなでて、めくれてる皮を処理★ 高保湿のクリームを塗れば、かかとが柔らかくなります♥（滋賀県・けいこ）

足裏が柔らかくなるスペシャルケアの泡足浴♥

スクラブ入りの洗顔フォームで足がつるつるになるよ♥
お湯を張った洗面器の中で洗顔フォームをモコモコに泡立て、髪や体を洗っている間に足浴。その泡で指の間や爪など丁寧に洗うの★ クリームを塗れば完璧✧（大阪府・家村マリエさん）

Dr.ショールのクリームは冬のかかとの救世主!

ほんの少量塗るだけで翌朝のかかともっちり
ディープ・モイスチャライジング・クリームはハンズで購入♥ 足のスキンケアって書いてある通り、ぶ厚い角質でも浸透力がすごい✧ ベタつかないのも◎。（東京都・愛川ももさん）

靴下を履くだけでかかともちもち足裏美人♥

友達に勧められネットで注文♪

かかと部分の保湿シートでかかとふっくら
試しにクリームを塗らずに履いて寝たら、固くてガサガサなかかとが、柔らかくてほのかにピンク色!! 肌から出る水分をラップで保湿する原理と同じみたい✧（東京都・神河ひかりさん）

第2章 第1節 Hair
髪は神に通ずる♥

顔用のクレンジングオイルで頭皮ケア♥

頭皮のベタつきもすっきりオフ★

濃いアイメイクをスルっと落とすオイルが◎!
クレンジングオイルをシャンプー前の頭皮につけ、マッサージ。毛穴がすっきりするよ 乾かしたあとは毛先からクシでとかせば静電気も起こらない♪（東京都・Angelさん）

温冷パックでツヤ髪と冷え性改善♥

温冷ケアで血行と新陳代謝がUP♪ 秋冬は湯冷めに注意してね！

洗髪後、ホットタオルを2枚用意します♪ 髪をまとめて1枚ずつ頭に巻きます♥

乾いたタオルをその上から巻いて、頭を蒸し風呂状態にするの♪ そのまま3分キープ

頭皮に氷水のミストをオン。開いた毛穴が引き締まります！（滋賀県・けいこ）

レメディさえあれば、お家ケアでサロン後のような仕上がりに♥

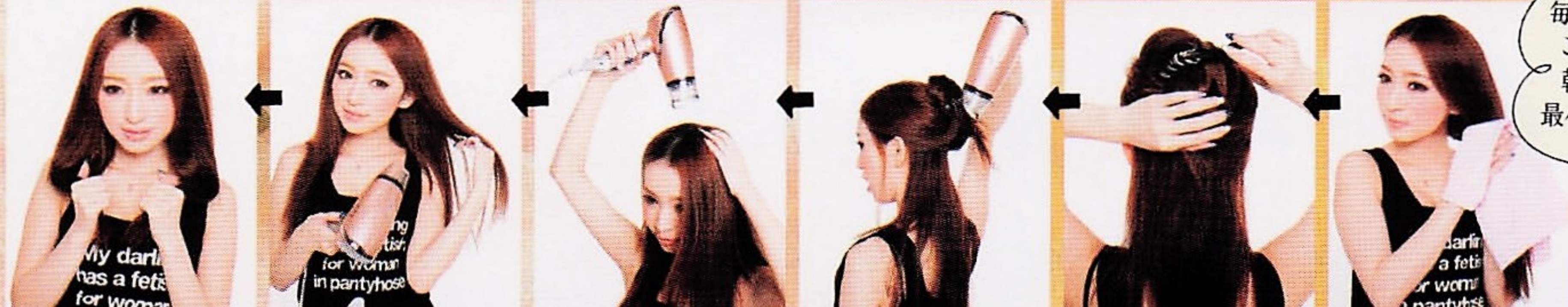
何本リピートしたか分からないくらい愛用中
ドライヤー前に20プッシュくらい、髪全体になじませるよ♪ 傷んだ髪が、乾かしたあとしっとりする✧（東京都・奥山絵里奈さん）

サンドラック専売品で1,000円くらい。レメディリキッド（ヘアローション）★

ブラシは寝かせてなでるように!

切れ毛を防いで頭皮の血行をUP

髪をとかすときの小さなテクで髪質も変わる✧
ブラシの先端を垂直にあてるのは×。一度寝かせ手首を回しながら回転させてとかすと、頭皮に優しく切れ毛も防げる（東京都・早川沙世）

テキトー具合がイタ髪を呼ぶ! 正しいドライヤーテクニック♥

毎日やることだからこそ、頭皮から乾かして傷みを最小限に抑えよう

厚手のタオルで全体を包んで頭皮の水分を取ったら、うなじやトップをタオルドライ★ 毛先は優しく挟んで♪

次に耳ラインで上下にブロッキング♪ 内側から風をあてることで頭皮から乾かすことができるよ！

下の髪から乾かすよ！ 風を頭の上からあてて、キューティクルの流れに沿って乾かすことで傷みにくくなる

トップも同様に上から風をあて、手ぐしを入れながら根元を乾かすよ★ ドライヤーは頭から15～20cm離す♪

全体がまんべんなく乾いたら、冷風に切り替え！ 髪全体の熱を冷ますことで髪にツヤが生まれるよ♪

最後に、毛先に洗い流さないタイプのトリートメントをなじませたら終了✧（東京都・杉山佳那恵さん）

(紗和）ネックレス、指輪／ともに編集部私物

だから若いコと並んでも堂々としていられる強い気持ちを与えて下さい！

もう年齢や季節を言い訳にしません！努力します！

Face 第3章

素肌力を高めるのに毎日必死💧 ケアをサボると1番出やすい部分だけど、効果も感じやすい♪ 明日のかわいいを今日準備しよう✧

第3章
第1節
Small face
むくみ・たるみのない小顔を実現♥

暇がなくてもひたすら造顔マッサージ！

顔全体に乳液を塗って滑りをよくするよ★ 指の腹でおでこを数回プッシュし、おでこがほぐれたらフェイスラインを通って鎖骨まで押し流す♥

手をL字にして側面をホウレイ線にあて、アゴ下に置いた親指は動かさずに外側に開く😺 5〜10回くらい繰り返してホウレイ線のシワをのばす！

次は目のむくみを取るマッサージ♥ 中指を目頭下と鼻の付け根が交差する部分にあて、目尻を通ってこめかみまで押し流す。目元は優しくね♥

アゴの下〜エラまでを親指で押しながらほぐす★ 親指の付け根のふくらんだ部分をほお骨の下にあて、外側に流せば小顔！（東京都・水野祐香さん）

カッサでたるんだアゴ肉に喝！

化粧水や美容液で肌を整えてからスタート♪ おでこからこめかみに向かってコリをほぐすよ😺 次にこめかみを3秒程押し続ける★ それぞれ5回ずつ♪

こめかみから耳下までを一気にすべらせる！ 強さは刺激を感じる程度でOK。そのまま首の側面を通り鎖骨までリンパを流す😊 これもそれぞれ5回ずつ★

鎖骨の下を中心から外側に同じ流れで右側も★ むくみが取れて目がかっぴらく😊（東京都・Enaさん）

アユーラ顔用カッサ★ エッセンスとセットで購入したよ♪

ベノアローラーでリフトアップ♥

TV見ながらできるのに効果が高い✧

いろんな美顔器を試したけど、コレが1番肌に密着してリフトUPできる😺 バストやヒップにもいいよ♪（東京都・早川沙世）

ひっつめお団子ヘアで寝れば、翌日小顔♥

寝ている間に顔のたるみケア！

寝る前に頭皮をマッサージして、髪をお団子に★ お肉が引っ張られてむくみがやわらぐよ♪（東京都・Angelさん）

耳ワンタンを作って血行アップ！

スキンケア前にやると効果UP

耳をワンタンのようにふたつに折って、軽く揉む♪ 顔の血流が高くなり顔色が良くなる✧ ホットタオルを首に巻いて、タオルの両端で挟むとより効果的！（東京都・早川沙世）

炭酸ミスト化粧水でスキンケアしながらリフトアップ♥

いつもの化粧水がリフトUPケアに早変わり♥

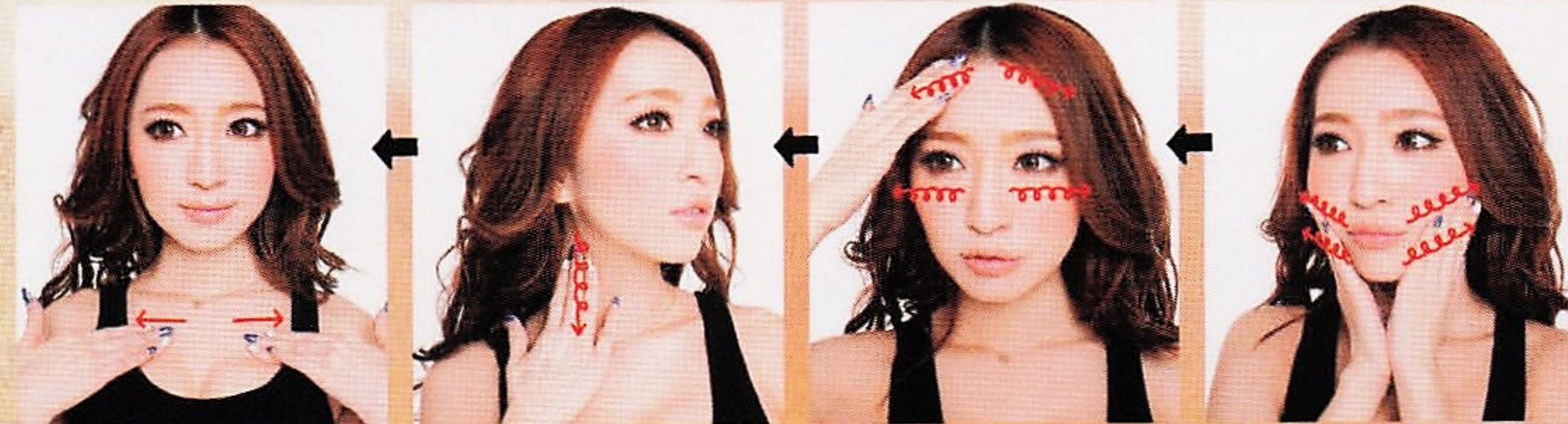
毎朝のスキンケアは炭酸ミスト化粧水からじゃ★ 噴きかけるだけでむくんだ顔が引き締まるんよ♪（広島県・青木りえさん）

第3章
第2節
Decollete
レフ板代わりになるデコルテを手に入れる♥

大さじ1杯のはちみつでくすみが取れる♥

大さじ1杯のはちみつを顔とデコルテになじませ、アゴや唇にくるくる、フェイスラインもマッサージ♪

目の下〜こめかみ、おでこは生え際に沿って同じように★ はちみつは保湿力も高いのでオススメ😊

首は小さく円を描くように上から下に動かすよ♥ リンパの流れを意識すると、顔のむくみも取れる✧

デコルテは内→外に。はちみつが固いときは、水やマッサージオイルをプラス★（東京都・杉山佳那恵さん）

浴室内は蒸気でいっぱいなので、はちみつが柔らかくなりマッサージしやすい😺

ネックウォーマーで寝ながら首のシワをケア♥

寝ている時間を有効活用！ 乾燥とシワを防ぐよ♪

ボディクリームやオイルを首とデコルテにたっぷり塗り、ネックウォーマーをかぶって寝るの😺 保温効果で浸透率が上がり、シワが薄くなったよ♪（千葉県・鈴木愛美さん）

第3章
第3節
Skin care

年齢も悩みも感じさせないむきたまご肌への道♥

25歳以上は、サプリで中からキレイに！

冬は肌に贅沢させるよ♪

クリームに限界を感じた今がケアの変わり時★

美容クリームを塗るだけで効果を感じたのは20代前半💧 今はビタミン系のサプリを飲んで中からケア♪（東京都・古橋綾香さん）

ムコ多糖のサプリで翌日の肌がパーンと弾ける♥

特製コラーゲンスープも効く♥

焼いた手羽先と野菜を圧力鍋で1時間。原型をとどめないくらいまでほろほろに煮て、手羽先のコラーゲンを摂取😊

飲むヒアルロン酸 ノアージュ ダーマ リバース

肌の調子に合わせて毎日2〜4錠飲んでる★ 美容に総合的にイイけど、特に美白と保湿力が高く、肌のキメが細かくなる😊（東京都・Enaさん）

おやつ代わりの冷凍ベリーでビタミン摂取♥

アイス感覚だからストレスフリー✧

美白や美肌にイイからね♥ そのまま食べたり、＋ヨーグルト、＋はちみつや牛乳でジュースにしても◎！（大阪府・米本さやかさん）

スキンケア前にホットコットンで肌をほぐす♥

温もりに溢れて気持ちいい

お湯をたっぷり含ませたコットンを頬やおでこにオン♪ 寒い朝はほっこりした気持ちでスキンケアが進むよ😊（東京都・MERIさん）

毎朝の手作りフルーツジュースでシミくすみをオフ♥

美肌に◎なフルーツは食べるより飲むほうが楽♥

朝フルーツを摂ると美肌にもよく、ヤセやすくなるって聞いた✧ マジックブレッドでスムージーやドリンクに。（広島県・青木りえさん）

ホットタオル５本巻きで顔のむくみを解消！

顔周りのリンパを一気に温めて流す時短テク！

上半身のコリをほぐし血流UP

ホットタオルを5本用意★ 1本首もとに巻き、上から2本目を鎖骨に向けて垂らすよ♪ 3本目は頭に、4〜5本目は両脇に巻くと、体がじんわり温まる♥（東京都・谷 和香さん）

飲み物を酸素ドリンクに変えて、美肌街道まっしぐら♥

ウォーキングの相棒として仲間入り♪

疲労回復と肌細胞を活性化する効果があるらしく、新陳代謝がUPする。ウォーキングのときに飲んでるよ★（東京都・美咲さん）

第3章
第4節
Pore care

黒点と凸凹ナシ！ 毛穴をお掃除♥

塩と乳液で肌に優しい手作りスクラブ！

乳液たっぷり＋塩ちょっぴりがベスト♪

食塩を乳液に混ぜるだけ😊 顔用には乳液500円玉に塩ひとつまみ、体用には塩3つまみが目安。肌が弱ってるときにオススメ♥（千葉県・渡辺かなえさん）

泡洗顔をのせたずぼらパックでつるつる肌に♥

お手製泡パックでスクラブいらず★

洗顔フォームをたっぷり泡立て、小鼻やおでこ、アゴにオン！ 1分置いて流せばくすみも取れ、泡で出るタイプならもっと楽♪（東京都・杉山佳那恵さん）

潤うスクラブなら乾燥肌でも肌を磨ける♥

乾燥肌でもファンデのノリが見違える✧

コットンにクレンジングオイルか美容オイルを含ませ、スクラブを少量のせて顔にくるくる★ アイテムは潤い系を選んで！（東京都・水野祐香さん）

洗顔後のアイシングで毛穴を引き締め！

叶恭子様がやってる毛穴ケア😊

化粧水のあと、保冷剤を毛穴が気になる場所にあてる♪ リキッドファンデは毛穴につまるからパウダーファンデを使うよ！（東京都・山上紗和さん）

固めのクリームを柔らかくして浸透率をアップ♥

冷えたクリームを塗ると毛穴が縮んでなじまない！

固めのクリームや美容液を、お湯で温めた小皿にのせてしばし放置★ とろみが出て肌なじみがよくなる✧（愛知県・伊吹奈々さん）

Wマスクにスチーマーなら向かうところ敵ナシ！

目元のハリがぐ〜んとUP✧

洗顔後、目元用パックをつけた上から顔用パックを重ね、スチーマーを5分くらいあてる♪ スチーム効果で浸透率が倍増★（東京都・愛川ももさん）

マッサージが苦手な人にオススメ♥

時間がない朝は化粧水パックより乳液パック！

化粧水後にフタをする手間が省ける♪

油分や水分を含んだ乳液だから、パック後のケアが必要なし★ 乳液をたっぷり含ませたコットンを顔に貼って時間を置き、「リード」で拭き取る♥ 貼り付かず、乳液を取りすぎないよ😊（東京都・古橋綾香さん）

第3章
第5節
Pure skin

枯れた砂漠肌からみずみずしい潤い肌へ♥

サボった分だけアラも出る
頑張った分だけキレイになる😊

安いクリームもお風呂で使えば高級クリームに早変わり！

仕上げにホットタオルを重ねてもOK!

血色がよくメイクノリも◎！

もらってもつい使い忘れる試供品や、残りわずかなクリームの処理にもなるよ(笑)。（東京都・LALAさん）

入浴中なんてことないクリームを顔全体にたっぷり塗り、鼻と口を避けて顔をラップで覆って5分♪ 蒸気がスチーム代わりになって、抜群の肌ツヤに✧

リップ型パックでタテジワ知らず♥

ゼラチンみたいなマスクでぷるぷるに♪

お風呂に入りながら20分くらいつけたら、シワが目立たなくなってふっくらするよ😊 翌日も潤ったままで、健康的な色になった♥（大阪府・家村マリエさん）

寝ながらクリームマスクで翌朝もちもち♥

乾燥でしぼんだ肌がふっくら再生するよ♥

エクシアAL コンセントレートマスクを塗って15分放置★ 拭き取ると肌がもちもち✧ 塗ったまま寝ると効果倍増♪（東京都・Enaさん）

シートマスクの乾きを防ぐ乳液カバーマスク♥

シートマスクの成分が蒸発するのを防ぐ😊

パックを顔にのせ上から乳液を塗るよ★ 10分くらい置いてパックを裏返し、乳液面を顔にオン。蒸発するのを防ぎながら浸透率もUPするし、乳液パックもできる！（東京都・早川沙世）

I curled my hair with tongs today.....

Point
トップの盛り過ぎはイタい人化の可能性大◇盛らずに軽く根元を立ち上げるだけが正解！

らせん状に流れるカールが流行感も若見えも叶える✧

専属モデル(29歳／東京都)独身・子供なし
早川沙世

Point
表面の毛束はなるべく細かく取って巻くと複雑なウェーブ感が出て外国人っぽさがUP！

Popularity 姉世代の人気No.1

外国人風ウェーブ

お姉さんの支持率トップなのがこちら✧ ねじりを入れながら巻くことでコンサバにならず、姉世代の服装に合ったラフな雰囲気が出るよ♥

巻き下ろしにもイケてる、イケてないがあるんです!!
イケてる巻き下ろしをイチからマスターしましょう♡

もうマンネリしない！

巻き下ろしLesson

If you are looking for Hair Tips that will teach you how to create beautiful curls with Tongs, this is the Tutorial for you.

私たちの顔をいつでもかわいく見せてくれる魔法の髪型、それは巻き下ろし♥ でも5年前と同じ巻き方しちゃってる人、若いころと今じゃ似合う巻きも違うんです！ 今こそ、お姉さんにお似合いの巻き下ろしを再確認するとき♪

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi,Hideyuki Shimojo(f-me)[Sayo,Sawa,Hikari,Chino] EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

Lesson.1

どんな場面にも対応OKな 巻き下ろしをマスター♡

コツはコテから毛束を外すときに、一気に外さずひと巻きずつねじりながら外すこと。そして、毛束に熱をしっかり通すことだよ！

ひと束の巻き方♡

1 コテに毛束を巻きつけます
ひと巻き分の毛束を取り、コテに巻きつける。毛束の中間くらいから毛先まで巻き込んでね♪

2 毛束をコテから抜くよ！
1回転分をコテから外す。コテをタテに持ち、するっと抜く感じ。抜いた部分がねじれてる！

3 もうひと巻き分を抜く
②のあと3秒ほど熱を通したら、さらにもう1回転分をコテから抜く。毛束がねじれてるハズ★

4 熱いうちに毛束を引っ張る
毛先まで巻いたら、毛束が熱いうちにねじれたまま軽く引っ張る。クセがしっかりつくよ

5 指でほぐしてふわふわに
手ぐしで巻きをほぐす。髪は熱が冷めるときにクセがつくので、熱いうちは伸ばしすぎないで★

6 ひと束が巻けた状態✧
普通の巻きと違い毛束がうねりながらウェーブしてるよ♥ これを内・外で繰り返して巻く！

ブロッキングして、バックを巻くよ♡

ブロッキングはこんな感じ♡
後頭部は4つ、サイドとトップで3つに
耳ラインで上下に分け、下はタテに4分割。上はてっぺん・両サイドの3分割に。面倒でもブロッキングすると失敗しにくい★

1 バックの毛束からスタート
4分割したバックの毛束のうち、顔に近い方から巻き始めるよ。ここは内巻きのねじり巻きに。

2 内巻きの隣は外巻き
続いて隣の毛束を外巻きのねじり巻きに。コテはなるべくタテに持つことを意識して巻いて♪

3 巻きの方向は交互にする
3番目の毛束は②とは逆の方向（左右対称）に巻く。自分から見たら、外巻きということ

4 顔まわりは内巻きにする
顔に近い毛束は輪郭に沿うように内巻きにすると小顔効果大。あごがシャープに見えるよ★

サイドはバックより細かく巻いて♡

1 サイドは1ブロックを4分割
上にいくほど細かく巻いた方が外国人っぽさUP♥ サイドは片方を4～5束くらいに分けて。

2 細く毛束を取って巻く
一番顔に近い毛束は内巻きに。毛先までしっかり巻き込んでカールを強めにつけるよ✧

3 しっかり熱を通して！
バックと同様にコテから毛束を抜いてねじりをつける。コテを抜くたびに3秒くらい熱を通す。

4 ねじりクセを形状記憶★
毛束が熱いうちに、ねじれた毛束を引っ張ってクセを強化。面倒でもこのひと手間が大事✧

5 内・外を交互にリピート
隣の毛束を外巻きのねじり巻きにする。残りの毛束も同様に交互に巻きの方向を変えて巻く。

6 サイドが巻き終わった状態
バックよりも細かく巻くので、より強くウェーブ感が出てる✧ 逆サイドも同じように巻いて♥

Finish

ねじりテクで作る媚びない大人の巻き下ろし♥

SIDE

BACK

トップを巻いて仕上げるよ♡

1 トップを左右半分に分ける
トップを左右で半分に分け、さらに1ブロックを3等分に。サイドよりもっと細かく巻くよ！

2 ひと巻きの毛束は細く
①で分けた1束を2～3コに分けて巻く。立体感を出すために、トップは根元まで巻き込んで！

3 ねじりも細かく入れて★
長く巻き込む分、ねじりも細かくなる。内・外を交互に、同じ巻きが重ならないように巻いて。

4 トップの毛束を立ち上げる
コレくらい♡
トップが巻けたら頭頂部の毛束を細く取る。根元にふわっとした立ち上げをつけてくよ♥

5 コテをペタッとくっつける
こんな感じ♡
コテのフタを開いた状態で根元に当て、約3秒熱を通すとふわっと立ち上がる♪ 火傷注意！

6 トップが立ち上がった！
④と⑤を何度か繰り返し、トップ表面の毛束にクセづけしていくと、つむじがふんわりする♪

7 スタイリング剤で仕上げ！
最後にヘアクリームをもみ込んで終了！ スプレーよりもツヤが出るし、エアリーになるよ

Arrangement of the hairstyle!!!

レンジバリエ！

コテ1本だけでこんなに雰囲気を変えられるんです♥

arrange.01 Sexyさが魅力 ごくゆる巻き

クセ毛風のゆる巻きは姉だからこそハマるアレンジ。大人な色気が放出されて、なんてことないコーデもランクアップ✧

1 前髪に立ち上げを作るよ★
大きめのマジックカーラーを、前髪に後ろ向きにつける。ホットカーラーだとカールがつきすぎちゃうのでマジックが◎。

2 毛束をねじっておくよ♪
コテに巻く前に、ひと巻き分の毛束をクルクルとねじる。こうすることで、うねるようなウェーブに仕上がるよ♥

3 ねじれたままコテに巻く♥
ねじりが取れないように、コテに毛束を巻きつける。ゆるさが出るように根元と毛先は5㎝ほど逃がして巻いて★

4 バックを巻いたらサイドを巻く♪
②と③を繰り返してバック全体を巻いたら、サイドも同じ巻き方で巻くよ。上下2段に分け、下段は内巻きにする

5 サイドの上段は外巻きに★
サイドの上段は外巻きにして、後ろに流すよ。下段の内巻きが強調されて、顔まわりが包まれるので、シャープな印象に！

6 ブラシで巻きをのばして✧
全体が巻けたら、クッションブラシで巻きを伸ばして。手ぐしやコームよりも、やわらかい質感が出るからオススメ！

Point
顔を包み込む大きなカールは毛先を逃がして巻くことが重要✧ ひと巻きの量も多めに！

気どらずにいたい日の、リラックスモードスタイル★

SIDE / BACK

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

Point
クールな印象にするなら、巻きをほぐしすぎず束感を残してあげて。細めのコテが◎だよ！

タダ者じゃない雰囲気出すならエッジ感で女っぽく

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー
（32歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

arrange.02 辛口コーデに相性◎ 強めカール巻き

カール感をしっかり残したスタイルは、顔の印象が強まるので、しっかりメイクのときや辛口コーデにお似合い★

1 28㎜のコテで根元まで巻く
ちょい細めの28㎜のコテで巻くことで、強めのカールがつくよ★ 毛先から根元までしっかり巻き込んで熱を通してね

2 サイドは3段に分けて♪
バックをMIX巻きにしたらサイドを3段にブロッキング。下段を内巻きに。顔まわりを細かく巻くことでカールを強調！

3 サイドの中段は外巻きに✧
続いて、サイドの中段を外巻きにする。コテをタテに持って、しっかり根元まで巻き込んで！ 地肌に近いので火傷注意。

4 上段を目の横から内巻きに
サイドの上段は、目の横ラインからの内巻きにするよ♥ ここは根元を少し空けて巻くことで、輪郭を引き締める！

5 毛束をさいて完成！
全体が巻けたら、毛束をタテにさいてボリュームUPさせる★ ヨコではなくタテ方向にさくことでカール感が消えないよ♪

BACK / SIDE

Lesson.2 脱・マンネリの 巻き下ろしアア

基本の巻き下ろしを覚えたら、コーデや気分に合わせてチェンジしてみて！

arrange.03 メンズ受けダントツ くびれ巻き

あごラインできゅっとくびれたスタイルは、女性らしさNo.1のモテ巻き♥　やわらかいカールが男性の目を惹きつけちゃう✧

1 38㎜のコテでゆる巻きに
バック全体をあごラインからのMIX巻きに。毛先を逃がし、コテを横にして大きめのカールをつけることがポイント★

2 サイドは上下2段に分ける
サイド下段を、毛先を逃がした内巻きに。コテを輪郭と平行になるように持つことで、顔に沿うように毛束が流れるよ★

3 サイドの外巻きでくびれ作り
②と同じくコテを輪郭と平行に持って、サイド上段を耳ラインくらいからの外巻きにしてね★　これでくびれが完成♥

4 トップにふんわり感を✧
てっぺんの毛束を横長に取りコテを水平にして巻く　根元はギリギリまで、毛先は逃して。これでトップがふんわり♪

5 前髪外巻きでほほを削る！
左右の前髪をひと束だけ取り、毛先のみ外巻きカールをつけて。ほほラインで外に流せば、丸顔が目立たないよ！

6 ふわふわにボリュームUP★
カールを指で細かく裂いて、あご下部分にボリュームを出すよ♪　最後に全体にスプレーをかけてカールをキープ★

SIDE

BACK

Point
耳下までをストレートにすることで、くびれが生まれるよ♥　毛先は巻かずに落ち着かせて♪

主張しすぎないウェーブで清楚な仮面の小悪魔に♥

チャイルドマインダー（27歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

arrange.04 毛先のふわふわ感♡ ボリューム巻き

綿菓子みたいなボリューム巻きは、ガーリーコーデに合わせてとことん甘く♥　顔まわりが包まれるので、小顔効果もアリ★

1 トップを軽く立ち上げる
トップに太めのマジックカーラーを2個、平行に巻きつけます。軽くクセづけるだけなので、マジックカーラーで充分！

2 コテを横向きに持って巻く
バックの毛束をMIX巻きに。コテを横に持ち、毛先までしっかり巻き込んでカールをつけると、ボリュームが出ます✧

ヨコに！

3 サイドの内巻きで小顔♥
サイドを上下2段に分け下段を内巻きにします。毛束が顔に沿うように、ここではコテはタテめに持って巻いて下さい

タテに！

4 サイドの上段は外巻きに♪
③と同じ角度でコテを持ち、サイドの上段を外巻きに。根元から毛先まで巻き込んで、熱をしっかりと通します★

タテに！

5 前髪にスキマを作ります✧
ストレートアイロンで前髪を流して、眉上でスキマを作ります。トップのカーラーを外して軽く逆毛を立てます♪

6 ボリュームを出して完成♥
目の細かいクッションブラシで逆毛を立ててふわふわ感を出したら、キープスプレーを全体にかけてでき上がりです★

Point
ボリュームを出したAラインは、トップのボリュームを抑えれば姉世代でも余裕でイケる♥

ママだって少女に戻れるクリーミーカール♥

BACK

SIDE

専属モデル（28歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

Lesson.3

Arrangement of the hairstyle!!!

巻き下ろしからの! 長さ別アレンジ見本帳♡

巻き下ろしができれば、普段のアレンジも見栄え5割増! マストなアレンジテクも合わせて、最新ヘアアレをレクチャーします♪

巻き下ろしアレンジの必須テク①「ねじり」をマスター!

カンタンそうに見えて、キレイにできない「ねじり」テクを再確認!

1 前髪をねじり上げる
前髪をセンターで分けて、ひと束分を後ろにクルクルとねじり上げるよ★

2 毛束を加えていく♪
ねじりながら最初に取った毛束の後ろの髪を少しずつ加え、さらにねじる✧

3 後頭部までねじるよ
②を繰り返し後頭部まで進んだら、そのまま毛束の中間くらいまでねじる★

4 アメピンで固定!
ねじった毛束と地肌をアメピンで固定する。逆サイドも同じようにやるよ♪

海外SNAPでよく見る無造作ハーフアップ♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表(28歳/東京都)独身・子供なし
山上紗和さん

ロング×ねじり

BACK SIDE

下手でもOK、崩れてるくらいがかわいいの♥

ミディアム×編み込み

ライフスタイルプロデューサー(32歳/東京都)既婚・娘2人
宮下美恵さん

BACK SIDE

巻き下ろしアレンジの必須テク②「編み込み」をマスター!

手が込んでる感が一気にUPする編み込みを覚えれば、バリエ広がる!

1 最初のひと編みはみつ編み
トップを7:3に分け、編み込み開始。毛束を少量取り、最初のひと目はみつ編みに。

2 ふた編み目で髪をすくうよ
次の目を編むとき地肌の髪をすくい、手に持っている毛束と一緒に交差させる。

3 次の目も同じように編む
地肌の髪をすくい毛束と合わせ、交差させるのを繰り返すと編み込みができるよ。

4 左右の編み込みを合わせる
逆側も同じように編み込みにし、耳の後ろくらいで2本を合わせてゴムで結ぶ★

5 毛束を丸めておだんごに♥
結んだ毛束をねじりながら丸めておだんごにして、アメピンで固定するよ☺

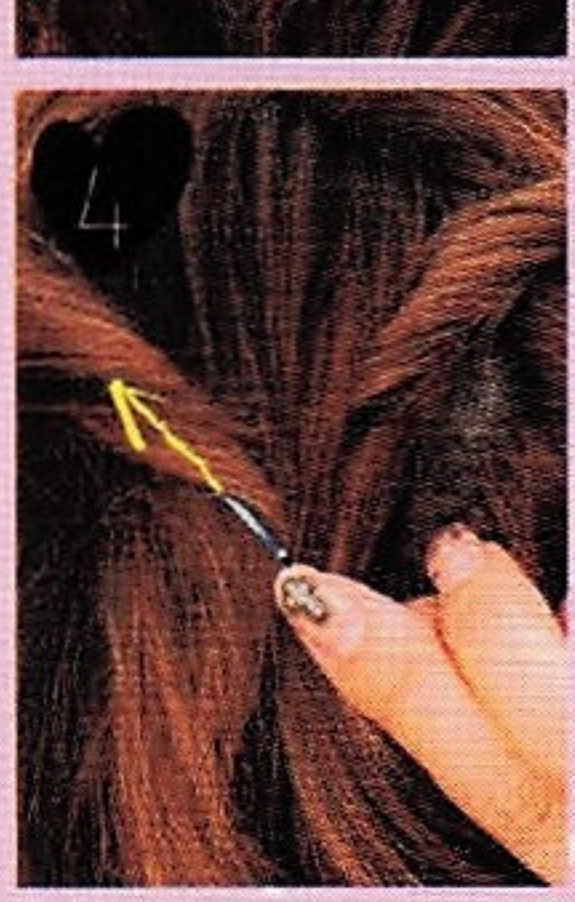
巻き下ろしアレンジの必須テク③「ピン留め」をマスター!

ピン留めはすべての基本! どんなアレンジにも必要だからおさらい♥

1 トップを三角に取る
トップをざっくりセンターで分け、左右の毛束をそれぞれ三角に取り分ける★

2 そのままねじり上げる
①で取った毛束の毛先を持ってねじる。きつくねじりすぎず、ちょいゆるくらいでOK♪

3 ねじった毛先を固定!
毛先を地肌に押さえつけ、アメピンを開いた状態で持ち、毛束と地肌を一緒にはさむ✧

4 毛束の内側にピンをさす
③のピンをねじった毛束に対して平行になるよう、毛束の内側に差し込むと外れにくい♪

主婦(27歳/東京都)既婚・娘1人
谷 和香さん

結べなくてもピンさえあれば変身できる♪

BACK SIDE

ボブ×ピン留め

Cool Lady

ロング

ゆる巻きウェーブなさざ波サイド寄せ♥

六本木R勤務（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

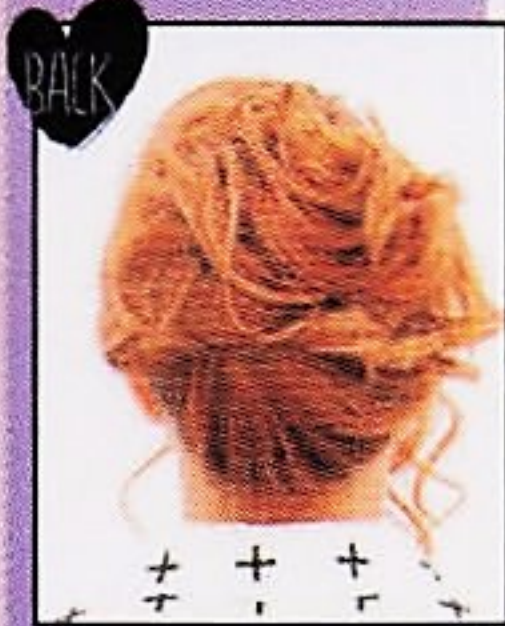
POINT

BACK

片サイドの髪を、地肌の髪を取りながらえり足までねじっていく。最後はアメピンで固定。編み込み風に見えるけど、めちゃカンタン！

あえてゆるく結んで危うげな魅力を★

POINT

BACK

あえて髪をたるませてえり足で1つに結び、ねじりながらまとめておだんごに。ピンで固定したら、毛先を散らして無造作感を出す★

全方位から愛される清楚系ハーフアップ♥

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし
古橋綾香さん

POINT

BACK

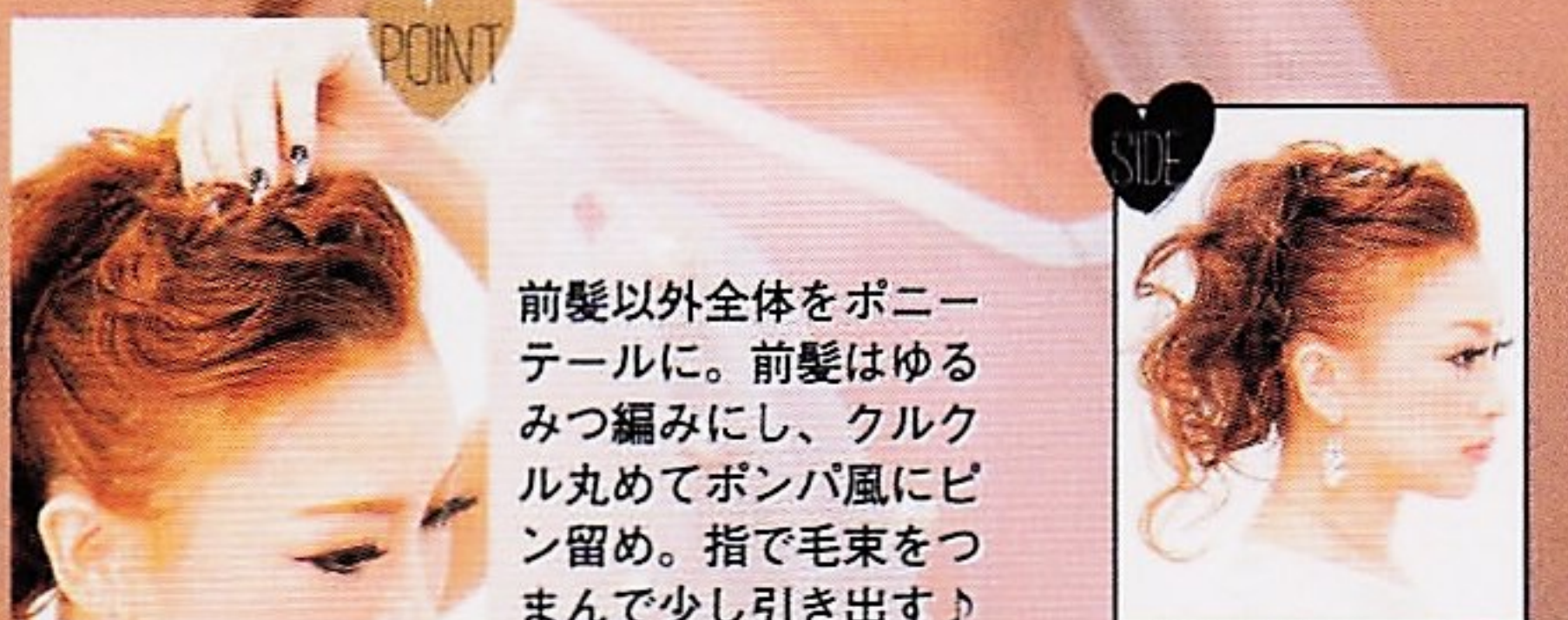
耳上の位置で細く毛束を取り、後ろ方向にねじって後頭部の中央でピン留めするよ。平行に2段作って、ひと手間かけた感を出して。

ミディアム

リフトアップでできるイイ女系ポンパUP★

ミナミBAR CoCo Chino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

POINT

SIDE

前髪以外全体をポニーテールに。前髪はゆるみつ編みにし、クルクル丸めてポンパ風にピン留め。指で毛束をつまんで少し引き出す♪

みつ編みカチューシャでモテの王道を独占♥

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

SIDE

POINT

耳上の毛束でゆるめのみつ編みを作り、毛先を逆サイドに持っていって耳裏でピン留め。左右同じように作ってカチューシャ風に♥

後れ毛が隠し味なツイストゆるだんご♪

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

POINT

SIDE

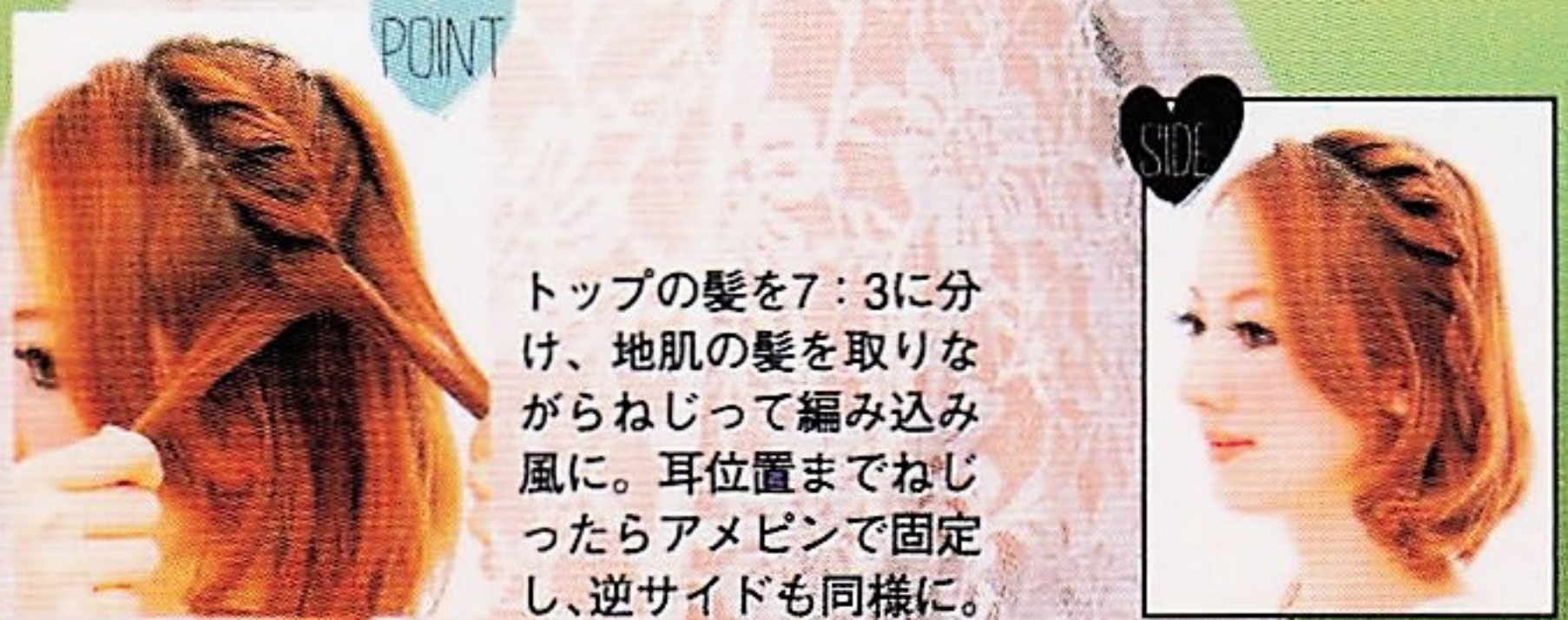
髪全体をざっくり2等分に。それぞれ2束に分けてねじったら、丸めておだんごにし、ピンで固定。2つのおだんごはくっつけてね♪

ボブ

こって見えるのに時短な編み込み風ねじり♪

アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）独身・子供なし
本田和恵さん

POINT

SIDE

トップの髪を7：3に分け、地肌の髪を取りながらねじって編み込み風に。耳位置までねじったらアメピンで固定し、逆サイドも同様に。

ショートでも手抜きなしアシメねじり上げ★

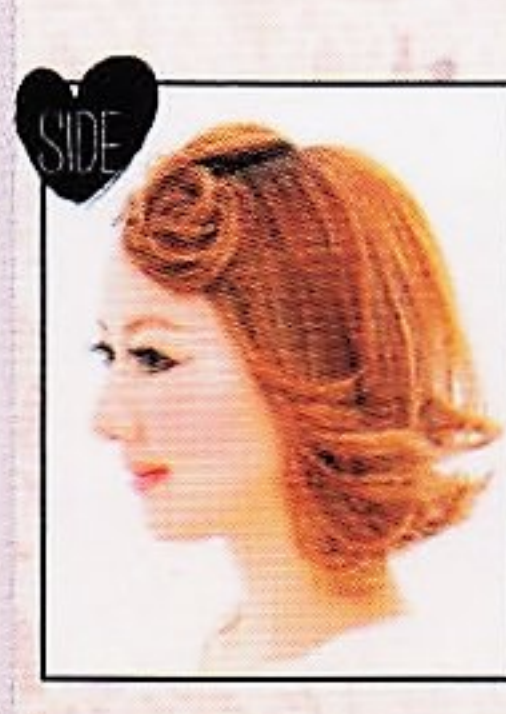
主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

SIDE

POINT

中央から少しズラした位置で前髪を取り、なため後ろに向かって地肌の髪を取りながらねじる。ピンで固定し、毛束を少し引き出す✧

ざっくり感が大事大人の編み込み流し✧

SIDE

POINT

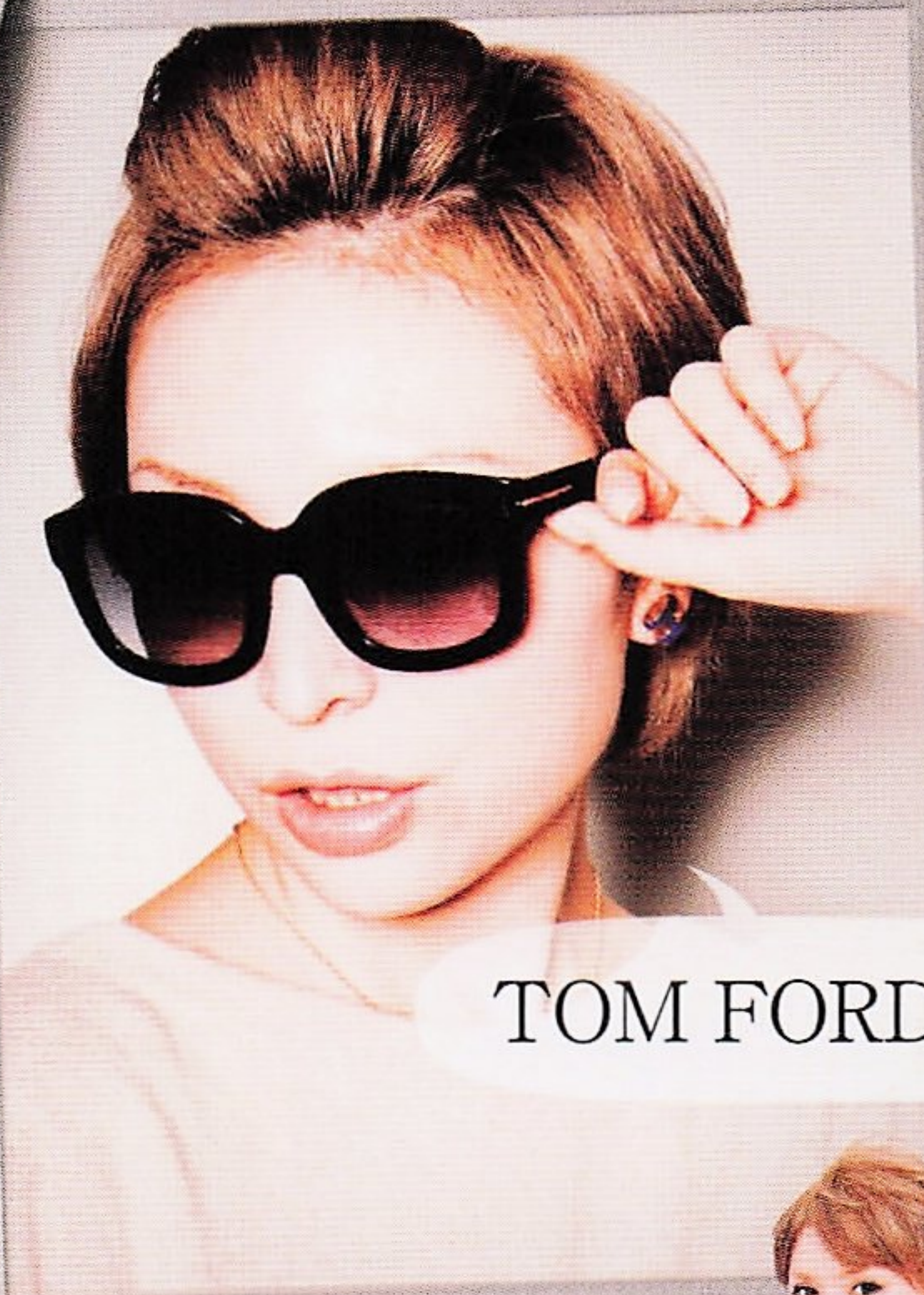
前髪＆トップを9：1くらいに分け、編み込みを作る。目の上くらいまで編み込んだら残りはみつ編みにし、くるっと丸めてピン留め！

・F・A・S・H・I・O・N・

トップスやアウターにこだわるよりも、お気に入り小物をひとつ持っておくのが自分流オシャレを作るコツ♥　みんな黒を重宝してた♥

ヴィトンのストール

365日、いろんな場面でフル活用できて神!!
大判なモノグラム柄のストール。首に巻いたり、肌寒いときに羽織ったり、荷物が多いときにバッグの上にかけたり。超便利♥　60,000円くらい。

（東京都・古橋綾香さん）

TOM FORDのサングラス

ニット帽にもキャップにも合う♥　帽子好きには神!!
レンズが大きすぎなくて帽子をかぶったときにバランスがちょうどいいの✧。存在感があるからアクセとしても使えて便利★　ハワイで$380。

（東京都・神河ひかりさん）

CHANEL マトラッセ

かわいい服装にもデニムにも似合って神!!
サッと肩にかけて両手が空くバッグはママの私には扱いやすくて重宝してます♥　ミニマトラッセも持ってるけど愛用しすぎてボロボロ(笑)♥

（滋賀県・けいこ）

ファッション・コスメ・いろいろ編

これさえあればオシャレには困らない!!

お姉さんの美をつくる神アイテム♥

キレイでいるために、みんなとっておきの一品を持ってた!　服装もメイクもこれさえあれば"私"が完成、というこだわりアイテムをご紹介✧　出費を惜しまずお気に入りの一品を買うのが美への近道♥　PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_Emiko Matsumae　EDIT&TEXT_Haruka Noda

ヴィトンのぺたんこブーツ

ペタンコでも高級感が出てコーデの神!!
モノグラム型押しのムートンブーツは10万円くらい。ごってりしたデザインでも女らしく見えるのはさすがヴィトンです♥　楽チン♥

（愛知県・鈴木きおみさん）

ニットポンチョ

3wayで使える便利さは神!!
ポンチョとしてはもちろん、マフラーとしても膝掛けとしても使えるニットのストールはあると超便利。Honey mi Honeyで購入♥

（東京都・金本かすみさん）

デニムショーパン

季節なんて関係ない!! 冬だろうが夏だろうが神!!
合わせるものによって普段着にもオシャレ着にもなるデニムのショーパンはなかったらどうしていいか分からない!!　これはSLYで。

（千葉県・渡辺かなえさん）

黒スキニーパンツ

ほぼ毎日履いてるくらい使い勝手が神!!
今年っぽいレイヤードスタイルにもシャツコーデにも黒スキニーは欠かせない!!　SLYで5,000円くらいで買ったよ。動きやすい♥

（東京都・杉山佳那恵さん）

C·O·S·M·E

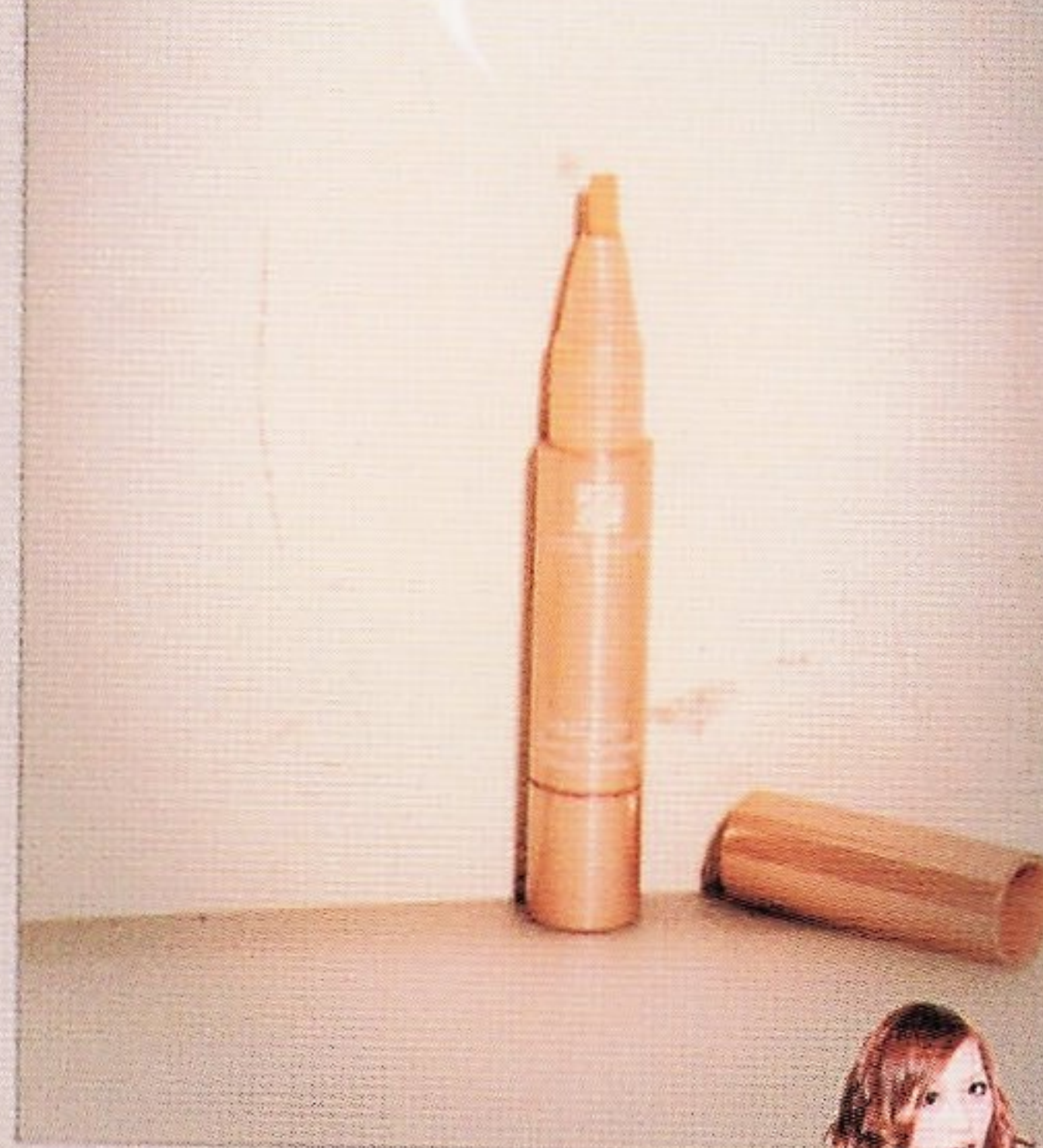
お姉さんたちの顔を作ってくれる万能コスメ♥　普段知ることのできない隠れた神が潜んでる✧　みんな自分に合うものを見つけ出してたよ◡̈

CHANELのアイライナー

これ1本でもアイメイクが完成しちゃうくらい神!!

ル・クレイヨンコールの描きやすさと上品な黒さはなかなかない♥　描いた！って感じがしないのに目をちゃんと引き立ててくれる✧

（東京都・古橋綾香さん）

エスティーローダーのコンシーラー

ハイライト代わりとしても使えるマルチな神!!

クマやシミ隠しに抜群✧　薄づきなのにしっかりカバーしてくれるよ◡̈　鼻筋にのせると鼻がスッと高く見えるところもお気に入り♥

（東京都・水野祐香さん）

カバーマークのファンデ

ソフト<ES>パクト¥3,675（別途レフィル¥2,520）／カバーマーク

肌の調子が悪くてもカバーしてくれる神!!

長く愛用中♥　カバー力があって肌がツルンとして見えるよ◡̈　お粉代わりにもOKでお化粧直しにも使えるし、マット具合が好き♥

（東京都・早川沙世）

ハワイのスキンケア

ハワイには保湿力の高い製品が多くて神!!

ProBiosの美容液は1回使っただけで肌にハリが出てこれがないと寝られない！　右はEGYPTIANのクリーム。全身に使えて肌プルプル♥

（東京都・神河ひかりさん）

ORBISの化粧水

［右上］アクアフォースローション¥1,570、［中央］アクアフォースエキストラローション¥2,100、［左］ホワイトニングローション¥1,890／すべてORBIS

どの化粧水も絶対にハズレがなくて神!!

化粧水はバシャバシャたくさん使いたいのでプチプラ派。ORBISはお手頃価格なのにどれも肌によく浸透するし効果もあって満足です♥

（滋賀県・けいこ）

ヒフミドスキンケア

ヒフミド モイスチャーローション¥3,150、ヒフミド クリーム［22g］¥4,200、ヒフミド リフティングエッセンス¥7,140／すべて小林製薬

体調不良で敏感な肌のときにも使えて神!!

疲れた肌にもこんなに浸透するスキンケアアイテムは他にない♥　クリームはふわふわなつけ心地だし、全体的なやさしさが好き♥

（東京都・SATOKOさん）

ヴィクトリアシークレットのスキンケアシリーズ

［右上］ボディローション エンドレスラブ ［上中央］ボディスクラブ シンプリーブレスレス［左上］ボディミスト ラブスペル（限定）［中段］ハンド＆ボディクリーム サッチアフリート、エンドレスラブ、アクアキス［左］ハンド＆ボディクリーム ピュアセダクション（限定）［左下］ボディローション ピュアセダクション、シークレットチャーム ［右］ボディバター アンバーロマンス、シークレットチャーム各¥1,260／すべてVICTORIA'S SECRET（輸入.JP）

香りの強さも持続性も男性ウケも神!!

ヴィクシーのボディケアグッズは香りには［…］れがなくて大好き♥　特にボディミストが好［…］きで小さい容器に詰め替えて持ち歩いてるよ◡̈

（東京都・金本かすみさん）

白鳳堂のメイクブラシ

Misako携帯セット（筆5本セット、別途ポーチ付）¥20,370／白鳳堂

化粧ノリも肌触りもふわふわになって神!!

このブラシに出会ってからお化粧のノリがすごく良くなって、色んなブラシを少しずつ集めてます♥　肌触りも良くて気持ちいいよ◡̈

（東京都・若林奈緒さん）

ドンキのつけま

Nature is LovelyのY-2が神!!

Y-2を下まつげにつけてる♥　ほどよく目尻側の毛が長くなって、キレイなネコ目になれるよ◡̈　値段も安いからガシガシ使えて◎★

（東京都・MERIさん）

·V·A·R·I·O·U·S·

美の土台となるアイテムが集結♥　ここがキレイじゃなきゃ着飾っても安っぽく見えちゃう！　ケチらずお金をかけるのがお姉さん流✧

ユニクロ カップ付きインナー

胸の形をキレイに見せてくれて神!!

楽チンなのはもちろん、胸の形がキレイに見えるカップがついてて体のラインがキレイに見えるの♥　ブラの上から着ると盛れるよ✧

（大阪府・家村マリエさん）

Ravijourの下着

Spring Flowerブラセット(PINK) ¥6,825、レーシーグラマラスブラセット(ORANGE) ¥6,195／ともにRavijour

着心地が良く、しっかり盛れて神!!

何度洗濯しても型崩れしない!!　しっかり寄せて上げくれるから胸がキレイに見えるしなにより盛れる♥　もちろんデザインも好き♥

（東京都・美咲さん）

クレイツのコテ

イオンカールアイロン26mm¥8,925、38mm¥9,450／ともにクレイツ

しっかり巻けるのに傷まない、髪の神!!

190℃まで出るから巻きがキレイに速く作れます♥　このコテは特殊な加工がしてあるから髪も傷みにくくて毎日使っても大丈夫★

（東京都・若林奈緒さん）

17デニールのストッキング

女らしさを求めるなら17デニールが神!!

脚が透けて、細くセクシーに見える17デニール♥　安物は編み目が粗いから最低1,000円以上のものを。このタイツはランバンです♥

（東京都・水野祐香さん）

h&sのシャンプー

h&s モイスチャー シャンプー[200mL] ¥398、h&sモイスチャー コンディショナー[200g] ¥398、h&s デイリーモイスチャートリートメント[180g] ¥880／P&G（価格すべて編集部調べ）

プチプラなのに髪がきしまなくて神!!

シャンプーとコンディショナーセットで1,000円以下で買える手軽さなのにさらさらな洗い上がりで大好き♥　香りもさわやかだよ✧

（東京都・山上紗和さん）

リエンダのインナー

1枚でもトップスとして着れるデザインが神!!

ベアトップにはなかなかないウエストがくびれたデザインがツボ♥　カップがついてて胸もキレイに見えるし、丈も長くて使いやすい♥

（東京都・古橋綾香さん）

Saluteの下着

[右]ブラジャー BTJ·482 (BL) ¥8,190〜、ショーツPTJ·782(BL) ¥4,200 [左]ブラジャー BTJ·482 (BE) ¥8,190〜、ソング（Tバック）ショーツ PTJ·482¥4,515／すべてワコール

ゴージャスで上品なデザインが神!!

大人っぽくてセクシーさもある、こんなに贅沢なデザインは他にない♥　胸の形もキレイに作ってくれるしパンツの履き心地も最高だよ♥

（広島県・青木りえさん）

アスカのマニキュア

ビューティーミッション コラーゲンネイルケアマニキュア（上から）ピーチベージュ、プリマ、プリンセスピンク各¥1,280／すべてアスカコーポレーション

ニオイもダメージもない美容成分入りで神!!

このマニキュアは美容エキスが入ってて爪にやさしいどころか、塗るとネイルケアができるの♥　爪がかわいくもなって一石二鳥✧

（東京都・藤本智子さん）

ティアモのカラコン

自然に見える145ヴィジンブラウンが神!!

カラコンしてます！　って感じにならず、自然になじむからお気に入り♥　他にない模様のレンズでこれじゃなきゃ無理。長年愛用中★

（東京都・Enaさん）

OVER25限定!!

姉の肌トラブル処方箋♥

注射とかレーザーとかいっぱいありすぎて、何歳でやるのが効果的かもわからない　だからビューティークリニックで聞いてきました!!

目元にシワが増えた気がするけど今の年齢的にヒアルとレーザー、どっちがいいんだろう？　とか自分じゃよく分からないよね　予算の問題も含め最適な施術を見極めよう♥

※この表は基本的にわかばクリニックでのメニューをもとに、値段は顔を基準に換算しています。そのため、他のクリニックでは施術名、価格が異なる場合があります。

まずはこの表をごらんください!!

オススメの年齢と値段で施術を分別♥

シミ、シワ、たるみなどの肌トラブルに効く施術を分けてみました♥　クリニックに予約の電話をする前に、この表を見ておくと便利だよ

この表の見かた♥

横軸が年齢、縦軸が値段の軸になってるよ★

右に行くほどお姉さん向き、上に行くほど値段が高い施術ってこと　施術名の下の★マークの部分は、特に何に効くかの説明なので併せて確認してみてね

35歳

サーマクール

★たるみ改善

RFを肌の表面にあてるだけでリフトアップできる機械♥　効果が出やすい分高額

韓国美容針

★シワの改善、美肌効果

たるみやすいフェイスラインを中心に、溶ける糸を入れてかんたんリフトアップ♥

私は韓国美容針をやってきたよ♥

江口 慧さん

マドンナアイリフト

★目尻のシワ、たるみ改善

高周波を照射することで、重たくなったまぶたもスッキリ　若かった頃の目元に戻ることができる♥

木村美和子先生

お姉さんになるにつれ出費がかさむ

肝斑レーザー

★シミそばかす、肝斑を除去

肝斑やシミにあてるだけで、数回治療すると少しずつシミが薄くなり美肌になっていくよ

レディエッセ

★鼻を高くする、シワを改善

ヒアルと同じようなものなんだけど、レディエッセの方が硬いから鼻を高くするのに最適✧

フォトフェイシャル

★シミの除去

肌の上からあてるだけの光治療★　シミがとれるのはもちろん、美肌効果もある✧

リデンシティ2

★シワを改善

ヒアルに、より美容成分が入ったバージョン♥　柔らかいから、よく動く目元にピッタリ★

私はリデンシティ2を目元にやってきたよ♥

アンチエイジング用ボトックス

★リフトアップ、シワを改善

眉間や目尻の放射状のシワに効果的★　ダウンタイムがないからサクッと行けるのが魅力♥

タイタン

★リフトアップ

皮膚の上からあてるだけの簡単リフトアップマシン。同時に肌にハリや潤いも与えてくれる

私はタイタンをやってきたよ♥

うるおい注射

★ハリを出す

頬がコケていたり、ほうれい線が気になるときなど、お疲れ顔に◎♪　ヒアルに似てる★

私はうるおい注射と夢のリフト♥

毛穴引き締めレーザー

★毛穴を小さく

黒ずみや毛穴の開きか皮脂か、本人の症状に合わせてピーリングやイオン導入を使い分け★

スーパー美白点滴

★美白、シミそばかす防止

うっかり焼けちゃったときにオススメ★　日焼けで乾燥した肌を潤してくれるお助け点滴

リフトテクレーザー（目元のたるみ）

★目元のたるみ、シワ改善

昔より重たくなったまぶたや、目尻のシワを改善★　レーザーをあてるだけだから早いし痛くない

ニンニク注射

★スタミナ

疲労回復したいときに　数千円代で打てて短時間で済むので気軽に行けるのがポイント♥

鈴木愛美さん

点滴、注射系はサクッと行ける♪

PHOTO_Yoshinobu Bito　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

教えてくれたのはこの方！

わかばクリニック
工藤さやか院長

アンチエイジング研究に特化していて、多くの有名人やVIPが訪れる★ 自然食からロハス的なライフスタイルに至るまで自然健康志向であることを自認。

値段高

アファーム
★毛穴、ニキビ跡

ニキビ跡のボコボコや毛穴の開きにも効果のある最新レーザー✧。肌にハリも出てくる

小顔ボトックス
★エラの縮小

エラを気にしてるコにおススメの施術★ エラがスッキリすれば自然と小顔に見える♥

小顔ウルティマ
★リフトアップ

顔の表面からあてるだけでリフトアップできる♥ フェイスラインが締まれば小顔にもなる♥

古橋綾香さん

顔にメス入れるのは恐いよね💧

プチ鼻ヒアルロン酸
★鼻の形成

メスを入れずにできて、なおかつ即効性があるから整形に抵抗のあるコにもオススメ ほぼダウンタイムなし♥

メソセラピー
★部分ヤセ

脂肪細胞を破壊する注射★ ボリュームダウン、セルライト、妊娠線、肉割れと目的別に選べる♥

小顔クイックメソ
★顔の脂肪を除去

顔についてる余分な脂肪をオフしてくれる たるみからくるエラ張りさんや二重アゴが気になる方は是非やってみて✧。

谷和香さん

ヒアルは定番人気♥

ヒアルロン酸注射
★シワ改善

他にも涙袋や唇のボリュームアップにも使われる✧。ダウンタイムもないので気軽にできる♥

私はヒアルロン酸とイデバエ♥

目パッチリボトックス
★デカ目

目周りにボトックスを打つと、パッチリした大きい瞳になります 目が細いコにオススメのお手軽施術だよ♥

15000円

25歳

ケミカルピーリング
★ハリ、ツヤアップ

古い角質を除去するから、肌荒れやアンチエイジング対策にも有効♪ ニキビができにくい肌に

メソフェイシャル
★くすみ除去

無痛なのにヒアルロン酸の美容成分を肌の奥深くに浸透✧。痛くない、ツラくない施術♥

私はメソフェイシャルを体験♥

クリスタルピーリング
★毛穴ケア

肌にいい成分だけを使ってるから、どんな肌の人でもOK★ 定期的に行なうと肌荒れしにくくなっていくよ

石井清加さん

私はクリスタルピーリング♥

Pフェイシャル
★シミ、美肌

光治療だから、熱さや痛みが少ない★ シミにはもちろん、肌のトーンアップにもオススメ♥

金山りかさん

私はPフェイシャルを体験♥

ニキビ用レーザー
★ニキビ除去

ニキビとニキビ跡の色素沈着を除去するコース ニキビがくり返しできる人にオススメしたい施術✧。

エルコーニア
★部分ヤセ

脂肪細胞を痛みなく破壊するレーザーメソセラピーを併用すると◎ 約20分で終了★

シミ用レーザー（ポイント）
★シミの除去

大きなシミにはピンポイントで除去できるレーザーが◎★ かさぶたになってとれるよ

ビタミン点滴
★美肌、疲労回復

数千円でサッと受けられる身近な施術 だるいときや風邪をひいたときにやると元気になったりするよ

ダイエット点滴
★ヤセやすい体質に

脂肪を燃焼しやすい体質にしてくれる★ 定期的にやる方が効果が出やすいのでオススメ✧。

美白点滴
★美白

外からの美白化粧品だけじゃ追いつかないときはコレ★ 定期的にやると透明感のある肌に変わっていくよ

Enaさん

これらをふまえた上で、実際に悩める姉たちが施術に行ってきたよ♥

プラセンタ注射
★美肌

肌のトーンが上がって美肌に♥ 肩こりにも効果アリ♥ 細胞レベルの若返りが期待できるよ

値段低

25歳~28歳のお悩み 1位

肌のターンオーバーを促して肌荒れ知らず✧
シミにはPフェイシャル+ナノ化トレチノインクリーム

私がやってきました!

エステ勤務
(27歳/埼玉県)
独身・子供なし
金山りかさん

Pフェイシャル+ナノ化トレチノインクリームって?

シミに効く光治療とホームケアの合わせ技♥

シミの他にもくすみ、肌のハリ、毛穴にも効くPフェイシャルをやった後、自宅で2カ月くらいトレチノインを塗るとより美肌に♥

CLOSE UP!!

After

この撮影をしたのは施術直後だから、シミには特に変化なし★ だけどメイクノリは前よりも格段によくなってた

CLOSE UP!!

Before

昔焼いてたせいでシミが出てきた もともと目の下にそばかすみたいなのがあったんだけど、それが巨大化してる

ちょっとピリッとするだけだからツラくない✧

ジェルを塗ったら機械をあてていくよ★ 目をガードしてるからまぶしくないし痛みもほぼない 脱毛のほうがよっぽど痛い(笑)。

痛み	★☆☆☆☆
効果	★★★☆☆
金額	★★☆☆☆
ダウンタイム	★★☆☆☆

伊藤哲郎先生

施術料:1回25,000円(Pフェイシャル)
16,500円(N-トレチノインシリーズ3点セット)
施術時間:約20分
注意事項:施術直後は日焼け止めを。

聖心美容外科 東京院

㊟港区六本木6-6-9 ピラミデ2F ☎0120-225-347 ㊢10:00~19:00 ㊡無休 HP:http://www.biyougeka.com/

MARIANNA HQ HQ Essence with NANOCUBE ③
C-cream ②
tretinoin ①

肌のターンオーバーを促進するホームケア♥

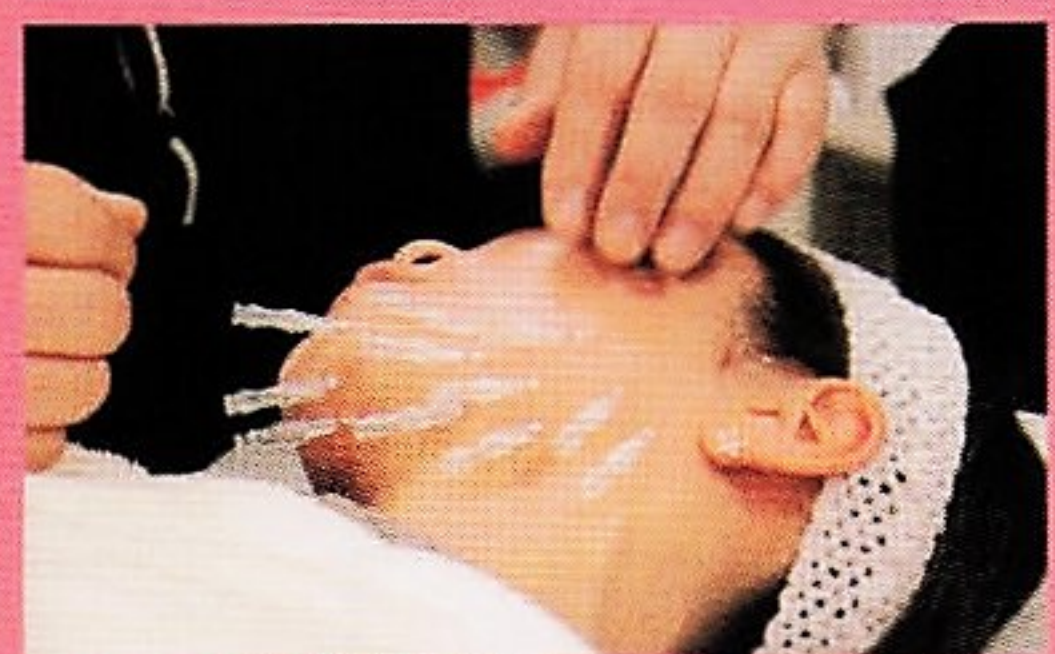
① N-トレチノイン ②C-クリーム③マリアンナHQエッセンスメソッド。塗るのは夜だけ★ 要冷蔵だよ

施術1週間後の感想

気にしてたシミが消えてお客さんに肌ほめられた

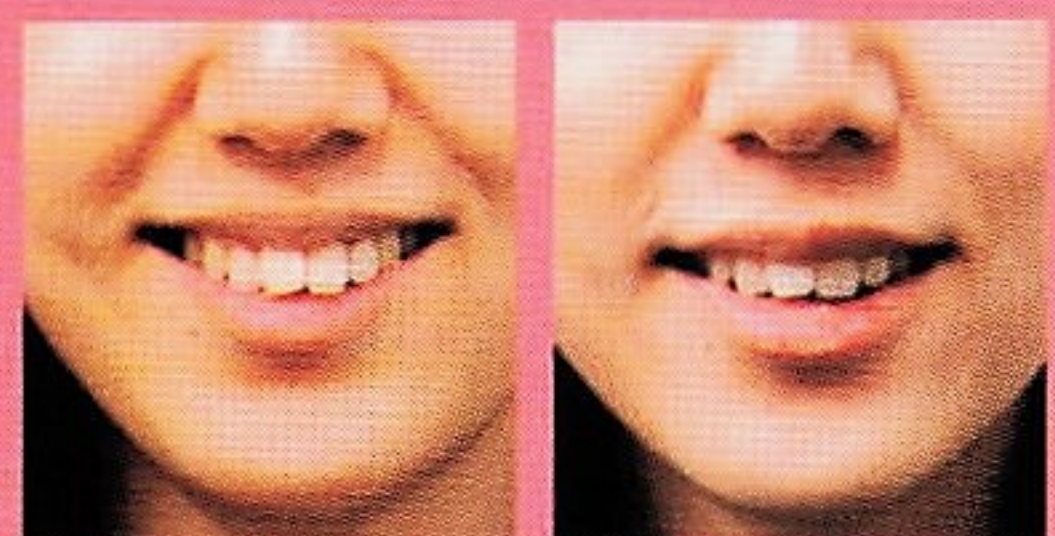
濃いシミは薄く残ってはいるもののファンデで隠れるレベルになった 最初は肌再生のために皮がポロポロむけるけど乗り越えたらすっぴんでも平気なくらい美肌✧

聖心美容外科が姉世代にオススメする施術♥

アキュパンクチュアリフト

肌質改善&リフトアップ✧

特殊な美容鍼で肌のツボを刺激しつつ、糸を挿入してたるみを引き上げる施術 2週間間隔で2、3回やると効果大✧

金額
1回¥192,000(80本)
効果
肌のハリ改善、たるみ、毛穴
ダウンタイム
1、2週間で治まる赤み、内出血が出る場合あり

スマイルボトックス

After　Before

笑いジワやへの字口を改善

印象が悪く見える下がった口角は、ボトックス注入でキュッとあげることができる✧ 持続期間は約4~6ヵ月間★

金額
¥40,000
効果
への字口、眉間のシワ等
ダウンタイム
腫れ(翌日には治まる)

25歳~28歳のお悩み 2位

ファンデが溜まるイヤな溝を即刻なくす!!
ほうれい線にはヒアルロン酸+イデバエ

私がやってきました!

主婦
(27歳/東京都)
既婚・娘1人
谷 和香さん

ヒアルロン酸+イデバエって?

イデバエには毛穴引き締め効果も

おなじみヒアルは肌にハリを与えてシワをなくしてくれる イデバエもシワに効くんだけど、たるみ改善や毛穴ケアにも効果的✧

After

自分の中で劇的なくらい口角が上がった✧ これは直後からわかったよ ほうれい線も薄くなったしなかなか満足♥

Before

ここ最近たるみが気になってきた たるんだせいで、ほうれい線が出てきちゃったし あとこの日は肌荒れしてた★

麻酔クリームを塗ってからヒアルを注入 チクッとする程度で痛みもあんまりない✧

ヒアルよりも粘り気のある薬だから、正直ちょっと痛かったかな 細かく入れていくよ★

まずはほうれい線にヒアルを注入するよ★

イデバエは頬を中心にON★

最後は肌に合った成分をつけてパック✧

私の場合はニキビと毛穴収れん作用のある薬を塗ってもらったよ 気持ちいい至福のとき♥

痛み	★★★☆☆(3.5)
効果	★★★★★
金額	★★★☆☆
ダウンタイム	★★★☆☆

小橋美律先生

施術料:1回126,000円→94,500円(姉ageha読者限定)
施術時間:約30分
持続期間:約1年
注意事項:約1週間は顔のマッサージはNG。

共立美容外科・皮膚科 銀座院

全国16院✧ ㊟中央区銀座7-9-11 モンブラン銀座ビル7F ☎03-3573-0620 ㊢12:00~20:00 ㊡日曜 HP: http://www.kyoritsu-hifuka.com/

施術1週間後の感想

旦那さんにも若返ったって言われた✧

施術直後よりも、ほうれい線が薄くなったよ 口角も上がったまま✧ 毛穴も引き締まったし全体的にリフトアップされた感じ♥ ただイデバエは痛かったな(笑)。

共立美容外科が姉世代にオススメする施術♥

冷凍脂肪溶解フリーズファット

ヤセにくい場所もほっそり✧

50分間寝てるだけで脂肪細胞を破壊してくれる最先端のマシン 麻酔不要で行なえるくらい痛みがないから安心だよ♥

金額
105,000円→88,000円(姉ageha読者限定)
効果
腹部、脇腹、二の腕、背中、もも
ダウンタイム
なし

IPLフォトフェイシャル+イオン導入

自分に合ったケアができる✧

気になる肌トラブルに合わせて光の波長が変えられるよ★ お姉さんになるにつれて増える肌の悩みはコレで解決

金額
34,600円→12,600円(姉ageha読者限定)
効果
シミ、くすみ、シワ、そばかす、ニキビ、赤ら顔
ダウンタイム
なし

25歳〜28歳のお悩み3位

ファンデでも隠せない頬に開いた無数の穴
開いた毛穴にはクリスタルピーリング

シロノクリニックが姉世代にオススメする施術♥

レーザーピーリング+クリスタルピーリング

開いた毛穴、黒ずみを一掃

毛穴に溜まった皮脂や汚れを根こそぎ吸引♪。肌荒れやテカリに悩んでるコにオススメだよ

After Before

バラバラでやるよりお得

レーザーピーリングを頬+鼻5回、クリスタルピーリングを顔半分5回分受けられるよ★

金額
通常価格¥241,500
→特別価格¥144,900
※姉agehaを見た！とお伝えいただいた方限定の価格です。(2013年3月末まで)

効果
毛穴の開き、黒ずみ、くすみ

ダウンタイム
術後2、3日間多少赤みが出ることも。

バレンタインサーマサプライズパッケージ

特別な日のプレゼントに

一緒にホテルに宿泊しながら、彼氏や旦那に施術をプレゼント♥ スパやフォトシルク1回分のチケットなど特典も豪華

金額
¥600,000

内容
サーマークール、ホテル椿山荘東京「ビューバススイート」宿泊、朝食&夕食付き

CLOSE UP!!

After

頬のあたりの毛穴が少し目立たなくなった！ 手触りもツルツルになっていい感じ。すぐ効果が出るって嬉しい♥

CLOSE UP!!

Before

まだメイクで隠せるレベルだけど最近、毛穴が開いてきたんじゃないかなって感じ始めてて。あと肌荒れもイヤ！

痛み	★★☆☆☆
効果	★★★★☆
金額	★★★★☆
ダウンタイム	★★☆☆☆

相澤宏光先生

初診料：3,150円
施術料：1回6,300円(目から下)
施術時間：約20分
注意事項：施術後2、3日間は多少赤みが出る場合もある。

シロノクリニック

㊟渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエアプラザ2F ☎0120-11-4422 ㊖10:30〜19:00 ㊡祝祭日 HP:http://www.shirono.net/

クリスタルピーリングって？

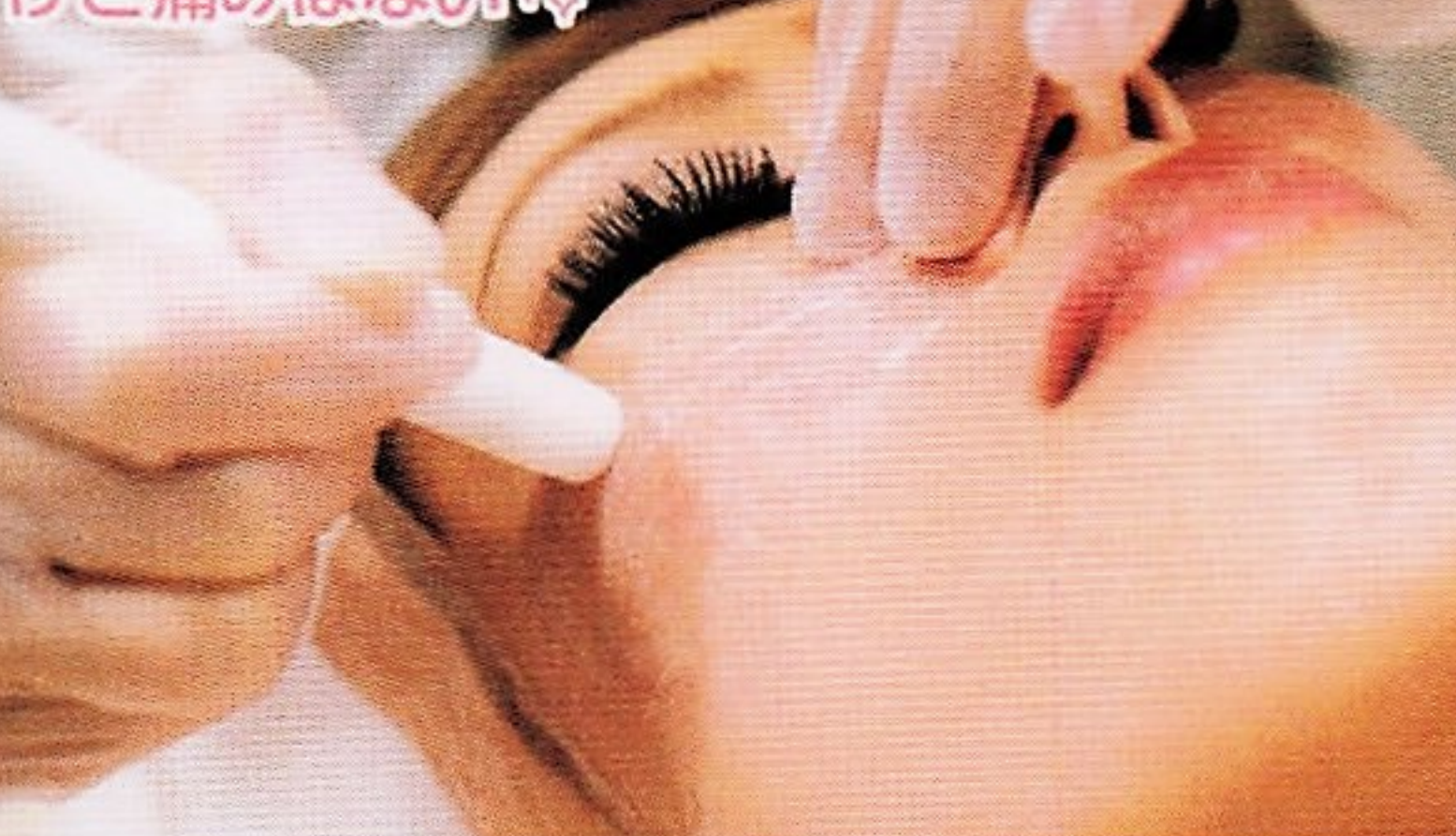
化学薬品を使わないからどんな肌の人でもOK

アルミナという細かい粒子を皮膚に吹きかけて吸引することで古い角質を除去するピーリング♥ ケミカルピーリングより自然由来♥

私がやってきました！

看護士(27歳／埼玉県)独身・子供なし
石井清加さん

吸われてる感覚はあるけど痛みはない

横と縦の2方向に機械を動かして角質を除去★ 少し白っぽく見えるのは吹きかけてるアルミナっていう粉

黒ずむ鼻周りは特に念入りに

汚れが溜まりやすいから丁寧にやってくれる♥ 口元や目周りとか細かい部分もできるの

施術1週間後の感想

ファンデのノリが格段によくなった♪

友達にも化粧ノリいいねって言われたよ 施術後、多少赤くなるかもって言われてたんだけどならなくて安心 定期的にやったらドンドン美肌になれそう

25歳〜28歳のお悩み4位

なんだか顔色が悪くてハリもなく肌ツヤもない
くすみにはタカミ式メソフェイシャル

タカミクリニックが姉世代にオススメする施術♥

タカミ式フォトフェイシャル

After Before

シミと同時に毛穴、くすみにも

タカミ式のフォトフェイシャルは、肌全体をトーンアップしてシミを改善すると同時に毛穴、くすみにも効果アリ

金額
¥42,000（顔全体）

効果
シミ、そばかす、毛穴の開き

ダウンタイム
ほぼなし

タカミ式脂肪溶解注射+ボトックス注射+ウルトラアクセント

After Before

輪郭のゆるみの解消に

腫れやダウンタイムの少ないタカミ式脂肪溶解注射とボトックス注射のコンビで、スッキリとした小顔に変身できる

金額
タカミ式脂肪溶解注射(頬＋あご下)¥36,750(1回)
ボトックス注射(えら)¥52,500(1回)
ウルトラアクセント(あご下)¥52,500(1回)

ダウンタイム ほぼなし
効果 たるみ、小顔

After

施術直後に化粧するのがもったいなかった（笑）。それくらいツヤッとしたよ 化粧ノリもよくて直後からかなり満足♥

Before

乾燥が本当にヒドくて、そこからシワになったりするから最悪。昔焼いてたせいでシミもあるし、くすみも気になる

痛み	☆☆☆☆☆
効果	★★★★☆
金額	★★★☆☆
ダウンタイム	☆☆☆☆☆

山屋雅美先生

施術料：1回23,100円
施術時間：約60分
注意事項：1〜2週間定期的に行なうことでより高い効果と肌質アップにつながる♥

タカミクリニック アンチエイジングセンター

㊟港区南青山3-18-5 モンテプラザ3F ☎03-5414-6055（初診）、03-5414-6033（再診） ㊖11:00〜20:30 HP：http://www.takamiclinic.com/

メソフェイシャルって？

医療美容ならではの美肌効果

皮膚に微弱な電気を与えることで、ヒアルロン酸などの高分子美容成分を無痛で肌の深部に導入。1〜2週間に一回定期的にやろう♥

私がやってきました！

RUNWAY channelブロガー(25歳／千葉県)バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

美白・保湿力の高いオリジナルの溶剤を塗るよ

ビタミンCやヒアルロン酸が入った美肌効果の高いお得な溶剤をたっぷり 気持ちよくて眠い♥

溶剤を塗って細胞の中へ

溶剤が入ったローラーで美容成分をON。あとは電子針→導入を交互に繰り返す♥

肌の深部まで美容成分を導入

電子針でなぞると、微弱な電気が流れて細胞の間が一時的に空いて成分が浸透♥

パックして肌を整えるよ

ビタミンCE誘導体を浸したパックで目元、口元までしっかり保湿する

スキンケアをしてもらって完了

化粧水、美容液、乳液、リップクリームを塗って終了♥ 痛みもまったくなく気持ちよすぎて寝ないように必至

施術1週間後の感想

周りから肌キレイってほめられた♥

「肌が明るくなってすごいツヤツヤだね！」って言われて嬉しい♥ 高い美容液塗っても肌が乾燥しちゃってたんだけど、施術後はプルプルになったのに感動した

29歳以上のお悩み 1位

太ったわけじゃないのに二重あごになる

たるみには韓国美容針

私がやってきました！

介護福祉士
(30歳／千葉県)
既婚・娘1人・息子1人
江口 慧さん

韓国美容針って？

針で小ジワ解消&溶ける糸でたるみ改善♥

針を抜くと皮膚の中に溶ける糸が残るしくみ♥ 当日からメイクOKだから糸を入れることに抵抗があったコにもオススメだよ

After

アゴのあたりが引き締まった気もするけど…むしろ頬のあたりは針刺した直後で少し腫れてるかな★ 明日以降に期待

Before

30歳になってから急にたるみが気になるようになった 輪郭がボヤッとしてるっていうか前はもっとシュッとしてた

麻酔クリームを塗って効き目が出るまで待機

メイクを落としたら麻酔クリームを塗ってしばらく待つ 効いてくると、ほっぺがジワーっとしてくるよ

たるみやすい部分を中心にやるよ★

今回は左右20本ずつ、計40本打つことに 笑気ガスを吸ってるからあんまり痛いっていう感覚はないかな★

針穴を押さえながらスッと抜くだけ♥

内出血しないように針を抜くときはギュッとおさえててもらうよ あっというまに終わる♥

痛み	★★★☆☆
効果	★★★☆☆
金額	★★☆☆☆
ダウンタイム	★★★★☆

上原憂大先生

施術料：120,000円
(20本×2)
施術時間：約50分
注意事項：内出血防止のために2、3日は激しい運動は避けたほうがベター。

湘南美容外科クリニック 新宿本院

㊟新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー12F ☎0120-5489-40 ㊢10:00～19:00 ㊡無休 HP: http://www.s-b-c.net/

施術1週間後の感想

シェーディングを入れなくなった

耳からアゴにかけてスッキリした ただ、最初の1週間は少し腫れたりしてたから、効果が分かってきたのは2週間目からかな

湘南美容外科が姉世代にオススメする施術♥

肌再生FGF注入療法

Before

After

皮膚組織が再生して若返る

老化の原因の線維細胞を再生、増殖させることでお肌が若返る施術 深いシワや目の下のクマにも効果的だよ

金額
¥73,500
効果
肌のハリ、弾力、シワの改善
ダウンタイム
ほぼなし

医療脱毛

地味に気になる顔の産毛を除去★

体の脱毛は一通り済んだ姉世代にオススメなのが顔の脱毛★ 化粧ノリがよくなるし、顔色もパッと明るくなる

金額
¥70,000
効果
脱毛
ダウンタイム
なし

29歳以上のお悩み 2位

輪郭が変わったんじゃなくて頬の肉が落ちただけ

エラ張りにはタイタン

私がやってきました！

ビューティサロンShion オーナー
(32歳／東京都)
独身・子供なし
Enaさん

タイタンって？

憎いたるみとシワを一度に攻撃できる★

コラーゲンやエラスチンを再形成してハリのある肌にしつつ、輪郭のたるみを引き締め 施術直後から効果を感じられるのも

After

ちょっと輪郭が引き締まったかな それよりも、赤みも腫れも出なかったのが嬉しい 普段通りの生活が送れたよ♥

Before

昔とくらべてシワも増えたし、たるみが気になる でも肌が弱いから強いレーザーはできないんだよねぇ

今までやったレーザーの中で1番痛くなかった

まぶしくないし、バチッともならない平和な施術 今回は、たるみが気になるエラ中心にあてたよ

見て！向かって右側のアゴのラインが細くなった

右半分だけ終わった状態★ やっぱりこうやって半分だけやってみると違いが分かって、やった感がある

痛み	★★☆☆☆
効果	★★★☆☆
金額	★★★☆☆
ダウンタイム	★☆☆☆☆

野村智史院長

初診料：2,000円
施術料：52,500円
(顔1回)
施術時間：約20分
持続期間：半年～1年
注意事項：光過敏症やリュウマチの方はNG。

青山外苑前クリニック

㊟港区南青山2-5-17 ポーラ青山ビル1-2F ☎03-5772-4575 ㊢11:00～14:00、15:00～20:00（平日）11:00～18:00（土）㊡日、祝日

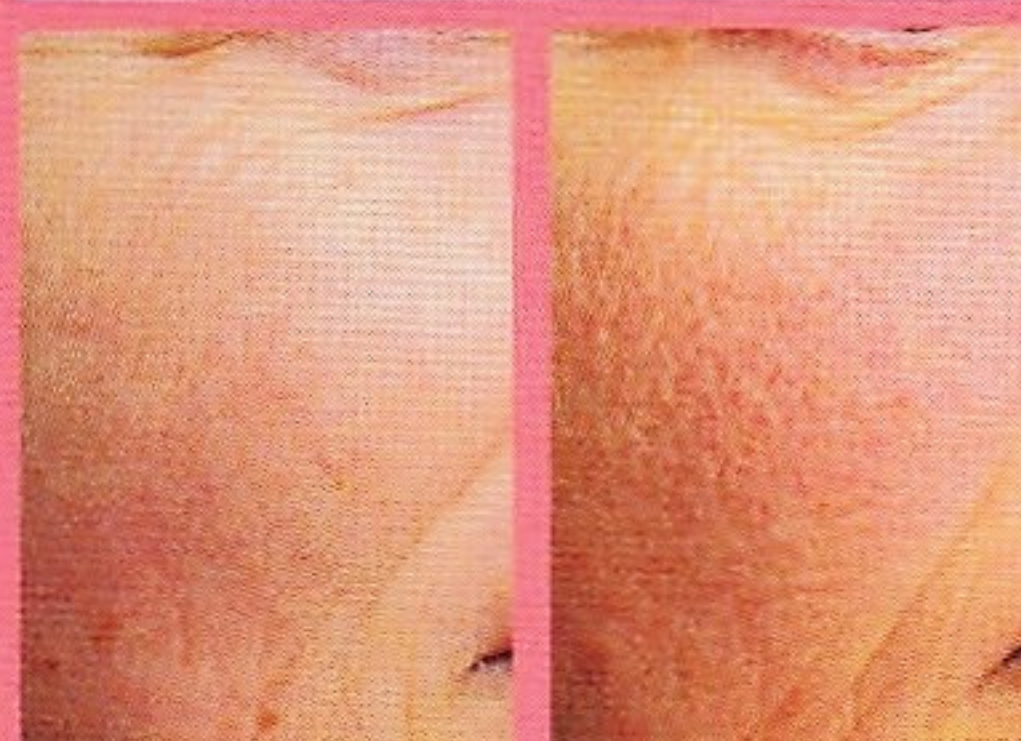
施術1週間後の感想

皮膚に少しハリが出てリフトアップ♥

何日かかけて徐々に効いてくる感じ 肌にもハリが出たしリフトアップ効果はあったよ 何回かやったらもっと効果出るかな

青山外苑前クリニックが姉世代にオススメする施術♥

ジェネシス

After / Before

After / Before

タイタンと併せてやるとより効果的

毛穴の縮小や、肌のキメを整える効果が期待できるマシン 地味に気になる赤ら顔や浮き出た血管にも効果的♥ 毛穴も減るので化粧ノリがよくなるのも♪

タイタンと同じく光をあてて行なうタイプ★ ほんのり温かくなる程度だから恐くない

金額
¥21,000(顔1回)
効果
毛穴、肌のキメ、赤ら顔
ダウンタイム
なし

29歳以上のお悩み 3位

もう笑いたくないとすら思う程深刻なシワ

目尻のシワにはリデンシティ2

私がやってきました！

歯科医療事務
(29歳／東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

リデンシティ2って？

美容成分がいっぱい入ったヒアルロン酸♥

皮膚の再構築に必要な成分が入ってるから、自然なハリのある肌にしてくれる 局部麻酔が配合されてて痛みが少ないのもポイント♥

CLOSE UP!!

After

目の下のくぼみがなくなった！ 目尻のシワも薄くなったし目元が若返ったかな 顔全体の印象が若くなった♥

Before

くしゃってて笑うのがクセで、目元にシワができやすいんだと思う もっとハリのある、ファンデが留まらない目元になりたい♥

先生に相談しつつ打つ位置を決めていこう

具体的に目のどのあたりのシワが気になるのか話しつつ、ペンでマーキングして打つ位置や量を決めるよ

目の下のくぼみと目尻のシワをやっつける★

麻酔クリームを塗ったら注入★ 麻酔が効いてるせいか痛みはほぼなし 嬉しい♪

痛み	★★☆☆☆
効果	★★★★☆
金額	★★☆☆☆
ダウンタイム	★☆☆☆☆

初診料：2,625円
施術料：27,300円
(1単位13,650円)
※姉ageha読者特別価格。4月末まで。
施術時間：30分
注意事項：スポーツ、サウナ、大量の飲酒は当日NG。顔のマッサージは1週間NG。

工藤さやか院長

わかばクリニック

住港区六本木7-15-10 クローバービル6F 0120-934-274 営10:00～20:00（月～土）、10:00～18:00（日） 休祝日 HP: http://wakabamc.com/

施術1週間後の感想

施術直後が1番調子よかったかな

腫れたり炎症が起こったりすることもなく、いたって良好 だけど施術直後が1番目元が若くなってた気がする★ もしかして、もう見慣れちゃったのかな…？

わかばクリニックが姉世代にオススメする施術♥

小顔ウルティマ+クイックメソ

脂肪を溶解して肌を引き締める

脂肪を溶かす注射とあてるだけで肌を引き締めてくれる夢のコンビだよ

金額	¥52,500～
効果	小顔
ダウンタイム	ほぼなし

目パッチリボトックス+鼻根部ヒアルロン酸注入

憧れのAYU顔を手に入れる♥

ボトックスでまんまるデカ目にして、ヒアルで鼻をツンと高くできる

金額	¥31,500～
効果	デカ目、鼻を高く
ダウンタイム	ほぼなし

ヒアルロン酸注入+美白剤orビタミンKクリーム

クマが気になるコにオススメ

目の下のくぼんでるところにヒアルを入れて、クマを明るくするお薬をON

金額	¥33,390～
効果	クマの改善
ダウンタイム	ほぼなし

29歳以上のお悩み 4位

目の下のくぼみはゴルゴ線の始まり…

ゴルゴ線には夢のリフト+うるおい注射

私がやってきました！

木村歯科クリニック副院長（31歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

夢のリフト+うるおい注射って？

溶ける糸でリフトアップ&シワをふっくら♥

溶ける糸で頬の引き上げをするのが「夢のリフト」。ゴルゴ線の始まりとなる目の下のくぼみは「うるおい注射」で改善

After

みんなにはほっぺの位置が上がったって言われた アゴ周りは若干腫れてて気まずい 口角も少し上がったかな？

Before

たるみ、毛穴、肌荒れ…悩みはつきないよ ゴルゴ線の始まりとか口の横のシワとか、変な溝が増えてきてげっそり

先生と一緒にシミュレーションして施術を決定★

「ここを上げたらスッキリする」など術後のイメージを共有するため先生とカウンセリングする★

1カ所から糸を入れていくから傷口が目立たないの

麻酔が効いたら開始★ 片頬3本ずつ糸を入れていくよ★ この時点で痛みは0

続いてうるおい注射を目の下に♥

目の下がそげてくるとゴルゴ線の始まりなんだって ふっくらさせて20代の頃の顔に逆戻りしちゃうよ

痛み	★★☆☆☆
効果	★★★★☆
金額	★★★☆☆
ダウンタイム	★★★☆☆

施術料：176,000円
(夢のリフトスタンダード)
49,800円
(うるおい注射1ヵ所片側)
施術時間：合計約40分
持続期間：約半年～1年

上田寛院長

品川スキンクリニック渋谷駅前院

住渋谷区道玄坂2-3-2 大外ビル4F 0120-326-500 営10:00～20:00 休無休 HP: http://www.shinagawa-skin.com/

施術1週間後の感想

肌にハリが出たのを実感してる

腫れが落ちついて、肌がプリプリしてきた 実はオマケで唇にヒアルを入れてもらったんだけど、いい感じのボリュームと上向き口角になって調子いいです

品川スキンクリニックが姉世代にオススメする施術♥

プチ小顔術

After

Before

何カ所でも1,000円でお試し♥

ボツリヌス・トキシンをエラに注入して小顔になるプランがまさかの1,000円で試せちゃう 気軽に行ってみてね

金額	1カ所1,000円
効果	小顔
ダウンタイム	ほぼなし

プチシワ取り

ほうれい線や口角を改善

ヒアルも初回は1,000円で試せるキャンペーン中 ちなみに眉間や目尻のシワにはボツリヌス・トキシンがオススメ

金額	1カ所¥1,000
効果	シワ取り
ダウンタイム	ほぼなし

I love dress

sugar & Jewels

高級ライン☆今季カラーワンピが大流行だからこそ、このバランスが最強にお洒落♥ ベルト付きトライカラーワンピース¥13,440・サンダル¥7,980　sugar

(左下)春色ペプラムは谷間透けレースでセクシーさをプラス☆今、おとな女子に欠かせないミニドレスでセクシーな色気を演出して差が付く1枚。
ドレス ¥5,500・サンダル ¥7,980／Jewels
(下中央)高級ライン☆品良く決まる注目のグリーンはトレンド感満点♥ポンチョ風スリーブが大人レディーでオーラ格上げ!!ネックレス×ベルト付きワンピース ¥15,540 ／sugar
(右下)女らしくて、品もあって知的♥旬なカラーのシンプルワンピでお洒落をモノに!!ベルト付きトライカラーワンピース ¥13,440 ／sugar

model.杉山佳那恵 camera.花岡直行 hairmake.岩本惇源(ピースモンキー)

姉15人の美容代報告会!

底値のトマトを探してスーパーを巡っても、
雑誌で見かけたステキなバッグをガマンしても、
捻出しなければならないお金がある!!

美容家計簿 春 2013

over25、美しく生きていくには努力も必要だけどお金もかかる! そこで調べてみました、気になるお姉さんの美容代事情♥ 美容メニューとともに、家計の参考にどうぞ✧

PHOTO_Hiroyuki Sato
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi, Hideyuki Shimojo (f-me)
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

高いけど、ボディのメンテは神の手に頼る(笑)!

けっこう使ってるなー! 自分でもびっくり💧 でも、最近ボディケアにお金使うようになったよ。20代後半になってから肉のつく場所が明らかに変わって、食事制限に限界を感じて…。マッサージとかエステの偉大さを知ったよね✧ 今はガンガン仕事してる分、自分へのご褒美として許してる感じ♥

専属モデル(29歳 東京都) 独身・子供なし
早川沙世

ココで節約

家で食べるときは自炊してるよ♪
もともと料理好きだし、家では自炊するようにしてる★ 野菜をたっぷり食べて美容にもいいし、外食代も浮く!

ヘアサロン 1ヵ月約¥70,000

人に会う日はセットもする★
月1〜2回のカット・カラー・トリートメントと、打ち合わせの日はヘアセットも♪ もちろん自分でやってるGlamb+に行ってるよ

ネイル 1ヵ月約¥20,000

パーツと形にこだわってる!
ネイルもGlambで♥ スカルプの形にこだわりがあって、指がキレイに見えるように整えてくれるの♪ パーツも個性的なのが揃うよ♥

小顔矯正 1ヵ月約¥80,000

骨からゆがみを直して小顔に
六本木のQpuってサロンに通ってる★ 頭蓋骨のゆがみを正してくれて、ちょい痛いけど即効性アリ。顔がむくみにくくなったみたい♥

スキンケア 1ヵ月約¥30,000

馬油を配合した保湿コスメ♥
夏はシャネル、冬は保湿系を使ってて、最近買ったのは「SENKO KOHNE」っていう馬油を使ったシリーズ。さっぱりしてるのに潤う

マッサージ 1ヵ月約¥100,000

まじ癒し♥ 1日中居座る
コリほぐし&ストレス発散のために、東京ではオリーブスパ&ペントハウス、福岡ではBrille SPAに通ってる♪ 冬場は特に体を温めて、代謝UPするように意識してるよ★

脱毛 1ヵ月約¥30,000

女のたしなみ♥ 痛いけど…💧
福岡のBrille Laboでやってるよ♪ 光脱毛って技術で、普通のレーザーよりも効果が高いの✧ お肌にも優しいから安心だよ!

つるつる肌のために痛みに耐える!

サプリ 1ヵ月約¥20,000

酵素ドリンクでダイエット
「女神の雫」っていう馬プラセンタと酵素、コラーゲンが入った最強ドリンク 美肌&ダイエットのために1日1本ぐびっといってる♥

エステ 1ヵ月約¥100,000

落ちにくい脂肪はエステで
福岡のmercuryと六本木のサロンアンジュがお気に入りで、週1ペースで通ってるよ♥ 脂肪は温めて揉み出すのが大事だよ!

沙世の1ヵ月の美容代は ¥485,000!!

内訳

ヘアサロン:約¥70,000	エステ:約¥100,000
ネイル:約¥20,000	ボディケア:約¥230,000
コスメ:約¥45,000	サプリ:約¥20,000

主婦（28歳・東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

妊娠をきっかけに美に目覚めて、情報通に♥

子供ができて忙しいはずなのに、独身のときより今の方が美容にこだわってる★ 妊娠中で太るし妊娠線はできるしで焦っちゃって、でもヒマな分、美容を研究する時間はあったんだよね♪ ママになってからは家に呼べるマッサージとか、子供を預かってくれるヘアサロンとかがありがたい♥ あ、旦那にはちゃんと報告してます♥

ココで節約
子供いるし、食事は自炊がほとんど♪
こんなに料理するようになるなんて、自分でもびっくり！ 節約のつもりじゃなくても、自然と外食は減った♪

ボディケア 1ヵ月約￥100,000
ピラティスで筋力UP!
エステもできるピラティス教室に週2〜3回通ってるよ♪ 託児所があるから◎! インナーマッスルが鍛えられる★

ネイル 1ヵ月約￥40,000
短いとマメにケアが必要！
月2回くらい、ベビーシッターがいるサロンに行ってるよ★ ヘアサロンと一緒になってるから同時にできて便利♥

サプリ 1ヵ月約￥8,000
トリプルXはダイエット用
本来は野菜不足を補うサプリみたいだけど、飲んでから太りにくい体質になった気がする！

スキンケア 1ヵ月約￥100,000
体にも化粧水を使ってる★
シャネルのルブランシリーズ＋ドゥラメールを愛用♥ 5万で買った化粧水がミストになって出る機械でたっぷり全身に使う！

脱毛 1ヵ月約￥46,000
お高めだけど安心な病院で
エステよりいいって聞いて、病院で受けてる。今は背中・うなじ・腕・お腹をやってもらってるよ★

ひかりの1ヵ月の美容代は
￥444,000!!

内訳	
ヘアサロン	￥60,000
ネイル	￥40,000
コスメ	￥100,000
クリニック	￥30,000
ボディケア	￥206,000
サプリ	￥8,000

専属モデル（28歳・東京都）独身・子供なし
荒木さやか

加圧トレーニングで割れた腹筋になる予定♥

若い頃に比べると、コスメやエステよりも、スパで癒されたり加圧でトレーニングするとか、内からキレイになるための出費が増えたと思う✧ お気に入りはペントハウス♪ あと、最近は加圧がアツい★ 割れた腹筋やきゅっと引き締まった背中をもう一度取り戻す（笑）！ 正直、太りやすくなったし、運動の大切さをひしひしと感じてるよ♢

ココで節約
タクシー病を直して交通費節約！
ちょっとの移動でも乗ってたタクシーを減らしてる★ 電車移動もしてるし、ついにスイカもゲットしたよ

サプリ 1ヵ月約￥6,000
毎日飲んでるのはこの3種類！
プラセンタはお肌ぷるぷる、高麗人参は老化防止、ビタミンCは美白用 おかげで風邪もひきにくくなった気がする！

スキンケア 1ヵ月約￥5,000
ビタミン注射で健康美肌♪
体調に合わせてクリニックで処方してもらうよ。クマやシミ予防で打ってるけど、注射すると即、肌が元気になる！

加圧 1ヵ月約￥25,000
30分なのに超ツライ♢
サボったら即たるんでくるんで、焦って週1ペースを死守してる★ 短時間でトレーニングできるから時間がないときに助かる♪

スキンケア 1ヵ月約￥25,000
これだけ♥ 超シンプル！
オルビスの化粧水はさっぱりしてるのに潤うのが◎。大量につけるよ！ ドゥラメールのクリームとアイクリームは高いけど本当に優秀✧

さやかの1ヵ月の美容代は
￥408,500!!

内訳	
ヘアサロン	￥20,000
ネイル	￥12,500
コスメ	￥30,000
クリニック	￥15,000
ボディケア	￥325,000
サプリ	￥6,000

お姉さんと美容の￥データ!!

結局、平均いくら使ってるのかが気になる！ ということで、色々統計をとってみました♪

Q お姉さんに人気のお肌メンテは？
A 毎日シートパック!!
エステに行くより日々の保湿！ということで、1日100円でできるパックを毎日やるお姉さんが急増★ 高い美容液よりコスパよし！

Q お姉さんがもっともお金をかけているのは？
A ￥ボディケア!!
昔はつかなかった場所に肉がつく！ そして落ちにくい！ これは全姉共通の悩み。プロの確かな技術に頼るのが正解ですね♥

Q お姉さん30人の1ヵ月の美容代の平均は？
A ￥89,470!!
けっこう高めの金額♢ 主婦のお姉さんは生活費とやりくりしてるけど、独身の場合は思い切って自分に投資しちゃってるようです

六本木Bar Lounge Amethyst代表
(28歳/東京都)独身・子供なし
山上紗和さん

エステより足ツボ&スーパー銭湯に夢中♥

基本あんまりお金使ってないって思ってたけど、足ツボとスパ代がけっこうかかってるって気づいた! リラックスしたいのかも〜(笑)。スパはホテルのやつも行くし、スーパー銭湯みたいなのも好き♪ とにかく大きいお風呂がいいんだよね✧ あと、マッサージは痛くて苦手だけど、足ツボはなぜか好き。体がスッキリするの!

ココで節約

何かと高いものにこだわらない!

美容のための節約というか、高いものにこだわらないことかな。コスメにお金かけない分、スパにまわすとか★

ヘアケア 1ヵ月約¥10,000
オーガニックシャンプー★
オーガニックノートってシャンプーは、美容院で体験してみてすごくよかったから購入! 化学成分ナシで髪に優しいんだよ♥

ボディケア 1ヵ月約¥48,000
マッサージより足ツボ派!
六本木の足ツボ屋に週2くらいで通い中♡ 二日酔いや肌荒れにも効くし、疲れもとれる♪

サプリ 1ヵ月約¥6,500
色々効くからビタミン大好き!
シナールを病院で買ってる。風邪予防にも、二日酔いにも、お肌にもいいし、ビタミン神すぎ✧

ヘアサロン 1ヵ月約¥60,000
炭酸水シャンプーでサラ髪
月2〜3回行って、やることは全部担当さんにお任せ。炭酸水シャンプーはヘッドスパ効果があって、毛穴スッキリで最高〜♪

ボディケア 1ヵ月約¥3,000
ボディにも化粧水使うよ!
お風呂後、タオルで軽く拭いて、化粧水をつけてからボディクリームを塗るようにしてる。めっちゃ乾燥しにくくなった!

スキンケア 1ヵ月約¥5,000
お風呂上がりは毎日パック!
ドンキで買ったシートパックで毎日パックしてる♪ 100円だし、惜しまずたくさん使えるのがいいよね✧

紗和の 1ヵ月の美容代は ¥179,500!!

内訳
- ヘアケア:¥10,000
- ヘアサロン:¥60,000
- コスメ:¥10,000
- クリニック:¥3,000
- ボディケア:¥90,000
- サプリ:¥6,500

ミナミBAR CoCo Chino経営
(32歳/大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

上半身のお肉がヤバい! 日々セルライトとの戦い★

まつエクやお肌のエステは自分の店でできるけど、脂肪との戦いはプロにまかしとる✧ 前に通販で、肌に貼付けて筋肉を動かす機械を買ったんやけど効果なくて、自分じゃ限界あるって思ってん★ 最近はエンダモロジーやインディバって施術に挑戦してて、次は何を試そうか考え中。とにかく上半身のたるみにストップをかけたい!

ココで節約

お出かけや飲み歩きを制限!

体にもいいしってことで、毎日の深酒をやめた! あとムダなお買い物も減らして、その分体メンテにまわしとる★

エステ 1ヵ月約¥90,000
セルライトを徹底ケア!
エンダモロジーっていうセルライトをつぶしたり吸引したりする施術と、体内温度を上げて脂肪を燃やすインディバを月3〜4回受けとるで★

スキンケア 1ヵ月約¥33,000
コラーゲン摂取でぷる肌
普段の食事でもコラーゲン摂取!と思って、水たきの有名店「華味鳥」の鍋スープをお取り寄せ♪ 味も◎だし食べた翌日はお肌ぷりぷり♥

まつエク 1ヵ月¥0
自分の店でやるからタダ♥
スタッフの技術を見る意味でも、自分の店で3週間に1回くらいつけかえてる★ 顔が華やかになって、すっぴんでも平気でいられるのが魅力♡

ボディケア 1ヵ月約¥80,000
オリスパでマッサージ♪
週1、リンパマッサージと揉み出しで2時間くらいケアしてる★ これも上半身のお肉対策! 脂肪は柔らかくしないと取れないらしい!

ちのの 1ヵ月の美容代は ¥251,000!!

内訳
- ヘアサロン:¥13,000
- ネイル:¥25,000
- コスメ:¥33,000
- ボディケア:¥170,000
- クリニック:¥10,000

Q お姉さん達が最近気になっている美容法は?
A リフトアップ!!
なんと8割以上のお姉さんが「リフトアップ」と回答。自然かつ安全にたるんだ顔をリフトアップできる施術が注目されてる様子★

Q 収入の中の美容代の割合は?
A 10%〜20%
最高5割、最低0.5割くらい。旦那さんがいる場合、使うたびに報告するから大変て意見も。でも美しい妻でいるのも大事ですよね♥

Q 25歳を過ぎてお金をかけるようになったのは?
A 体のたるみとスキンケア!
重力に負けて落ちるお尻、二の腕、ほほのたるみ…。そして容赦ない乾燥! 年齢とともに投資すべき敵も変化してると気づくべし★

Q 正直、お金をかけてもイマイチだったのは?
A ダイエットサプリ
ラクして痩せたいけど、簡単にはいかないのが現実💧 「飲めば痩せる」サプリは意味ない、むしろ安心して食べちゃうとの声多し。

野菜中心の食事で体内から美しく✧

六本木R勤務（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

内側からの美容に気を使うようになって、野菜中心のレストランに通ってるよ♪　スキンケアもオーガニックにして自然のものを使うようになった♥

ボディケア　1ヵ月 約¥12,000
溶岩ヨガでデトックス★
麻布にあるインシーってヨガスタジオで溶岩ヨガをやってる　めっちゃ汗が出て代謝UP!

スキンケア　1ヵ月 約¥10,000
自然な成分にこだわってる
海外ブランドを使って肌荒れしてから、日本製＆自然な成分のものを選んでる。今はフレスカだよ✧

フェイスケア　1ヵ月約¥25,000
自宅でコロコロエステ♪
ヒマがあればコロコロで顔をマッサージ！　しっかりお肉がはさまれて、朝やればむくみも取れる★

ボディケア　1ヵ月 約¥40,000
野菜中心の食事で健康に
野菜ソムリエがいるお店で週2回くらい食事してる★　家でも温かいものを食べて冷え防止！

LALAの 1ヵ月の美容代は **¥166,000!!**

内訳
ヘアサロン:約¥50,000
ネイル：約¥15,000
コスメ：約¥20,000
ボディケア：約¥50,000
サプリ：約¥10,000
フェイスケア：約¥21,000

お金より自分の生活を見直す方が大切！

チャイルドマインダー（27歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

エステや高い化粧品があれば大丈夫って思ってたけど、大事なのは普段の生活だって気づいたの。最近は洗顔方法を見直してみたよ

ヘアサロン　1ヵ月 約¥20,000
暗めのカラーがこだわり
カット&カラーとエクステは別のお店♪　その方が安くすむ（笑）★　上品さを重視しとるよ♪

ボディケア　1ヵ月 約¥13,000
ランニングでダイエット
お菓子がやめられない分、運動してプラマイゼロに！　筋トレは辛いから、ジムでランニングしてる♪

ネイル　1ヵ月 約¥10,000
歳相応にひかえめにしとる♥
ネイルはシンプル系。ストーンはあまりのせない★　ハンドが上品な分、フットで遊んだりするよ。

足ツボ　1ヵ月 約¥40,000
ちょい痛でもやめられない
痛気持ちいい足ツボは週1〜2回。どこが痛いかで体の不調がわかるし、むくみもスッキリじゃ♪

コスメ　1ヵ月約¥5,000
SK-IIから浮気してない♥
基礎化粧品はずっとSK-II♪　保湿力が他とは違うし、シワ＆シミなどの老化防止にもなってる気がするんじゃ★

スキンケア　1ヵ月 約¥5,000
洗顔を見直したら美肌に♪
たくさん泡立てて洗うようにしたら肌の調子がイイ✧　お湯は使わず、ぬるま湯ですすぐよ！

りえの 1ヵ月の美容代は **¥139,500!!**

内訳
ヘアサロン:約¥20,000
ネイル：約¥10,000
コスメ：約¥8,000
クリニック：¥1,500
ボディケア：約¥95,000
サプリ：約¥5,000

首からデコルテ、背中が気になるように

歯科医療事務（29歳／東京都）既婚・子供なし
古橋綾香さん

首は年齢が出るって言うけど、ホントにそう！　デコルテの脂肪も気になるし、上半身のケアにお金をかけるようになった

エステ　1ヵ月 約¥20,000
インディバで脂肪撃退！
腰とか肩に効果的という噂のインディバを週2くらいで受けてる！　温かくて気持ちいいの♥

ボディケア　1ヵ月 約¥5,500
ここぞというときのシャネル
シャネルの体用美容液は脂肪に効果があると聞いて愛用。ボディミストはほのかな香りが◎！

サプリ　1ヵ月約¥2,000
コラーゲンを補給♥
プラセンタゼリーは普通においしいから続けられる♪　グリナは睡眠の質が上がるサプリで、疲れがとれる！

スキンケア　1ヵ月 約¥10,000
アルビオンの美容液を愛用♪
肌の状態に合わせてアルビオンの美容液を投入♪　シートパックも毎日やって、安いのと高いのを使い分けてます☆

綾香の 1ヵ月の美容代は **¥101,000!!**

内訳
ヘアサロン:約¥20,000
ネイル：約¥10,000
コスメ：約¥30,000
ボディケア:約¥39,000
サプリ：約¥2,000

ものぐさな私には自宅ケアが向いてます

IT企業 代表取締役社長（28歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

エステやマッサージなど通うものは続かなくてダメなので、美顔器や水素浴の入浴材を買って、できるだけ自宅でケアしてます♪

エステ　1ヵ月 約¥36,000
1回でサイズダウンします
即効性があるので急なメンテナンスにはぴったり✧　脚ヤセやフェイシャルをお願いしてます♪

ボディケア　1ヵ月 約¥40,000
水素風呂で全身ケア★
お風呂に入れると水素ガスが発生する入浴剤を使ってます♪　疲労回復やお肌の若返りに◎★

フェイスケア　1ヵ月約¥30,000
元エステ経営者おすすめ♪
オードビージャポンという会社が作っているビサビシリーズのスキンケアで、ニキビや肌荒れが改善！　優秀です♪

エステ　1ヵ月 約¥36,000
低周波の美顔器を愛用中
アメリカから取り寄せた、低周波の美顔器を愛用★　スキンケアの浸透がよくなって感動！

サプリ　1ヵ月約¥30,000
魅力UPするフェロモンスプレー♥
医学的に配合されたフェロモンスプレー。人に対するアピール力が高まるので、大事なプレゼンなど、でも活躍します✧

るり子の 1ヵ月の美容代は **¥274,000!!**

内訳
ヘアサロン：約¥30,000
コスメ：約¥30,000
エステ：約¥36,000
フェイスケア：約¥30,000
ボディケア:約¥90,000
ネイル：約¥18,000
サプリ：約¥40,000

たまりやすくなったむくみはマッサージで

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

最近、疲れやむくみが取れにくくなったみたい★　定着しないように、サプリやマッサージで定期的にリセットするようにしてる♪

ボディケア　1ヵ月 約¥15,000
アロマトリートメント最高！
オリーブスパには月に1回、自分へのごほうびで行ってる♥　香りとマッサージでリラックス〜♪

スキンケア　1ヵ月 約¥5,000
毒ヘビクリームで老化対策！
韓国で買った毒ヘビクリームはほうれい線に効くらしい♪　シートパックは常に100枚はストックしてる★

コスメ　1ヵ月約¥3,000
ベースメイクは日本製！
ファンデは日本のものって決めてて、コフレドールをリピ中♪　素の肌に塗るものだからやっぱ国産♥

ヘアサロン　1ヵ月 約¥40,000
トリートメントでツヤ髪
デトックストリートメントをすると頭皮や髪に残ってる汚れが落ちて、本当にツヤツヤになる！

佳那恵の 1ヵ月の美容代は **¥87,000!!**

内訳
ヘアサロン：¥40,000
ネイル：¥15,000
コスメ：¥8,000
ボディケア：¥17,500
フェイスケア：¥3,500
サプリ：¥3,000

既婚のお姉さんは
お金はかけずに時間をかけていた！

既婚者5人の美容代をCheck

旦那さまの協力も重要な役割です♪

子供が2人なのでとにかく時間がなくて…。旦那さまに整体してもらったり、お家ケアグッズを使ったり、時間を有効活用するのがポイント♪

専属モデル（28歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人 **けいこ**

ヘアサロン 1ヵ月約¥7,000
カラーがあせたら行きます
髪色にはこだわりたいので、色が落ちてきたら行きます♪　最近、久しぶりに前髪を作ってみました★

コスメ 1ヵ月約¥15,000
コスメはつい買っちゃう★
季節に合わせてファンデやシャドーはチェンジ。パッケージがかわいいとつい買っちゃいます♪

ネイル 1ヵ月約¥7,000
早く終わることが大事！
長さは短く、デザインもシンプル系で★　短時間でいかにかわいくしてもらうかが勝負です（笑）。

サプリ 1ヵ月約¥5,000
頼りすぎないようにしてる
体力が落ちたときなどに飲んで、肌荒れ防止♪　でも、頼りすぎない体にするのも大事ですよね★

スキンケア 1ヵ月約¥1,500
低刺激にこだわってます
スキンケアはオルビスをライン使い★　私にはシンプルケアが合ってるみたいなので、特別なことはしていません♪

脱毛 1ヵ月¥0
脱毛機でセルフ脱毛です★
外でやる時間がないので、脱毛機を買って家でやってます。だんだん生えてこなくなったみたい★

けいこの1ヵ月の美容代は **¥37,500!!**

内訳
ヘアサロン：約¥7,000
ネイル：約¥7,000
コスメ：約¥16,500
ボディケア：約¥2,000
サプリ：約¥5,000

最新情報ゲットして自分メンテが楽しい♪

仕事場とかで若いコから美容情報ゲットしたら即試す！　毎日のケアの方が、たまのエステよりも効果あるって信じてるし、自分ケアが楽しいから♪

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし **水野祐香さん**

ネイル 1ヵ月約¥13,000
月1のお楽しみ♪
スムースに行ってるよ。担当が西野カナちゃんご指名のネイリストさんだけあって、センス抜群！

ボディケア 1ヵ月約¥3,000
スクラブでツルツル★
ラリンのスクラブは香りが最高♪　しっとりすべすべなお肌になるよ！　スパのマッサージもいいけど、自宅ケアも大事。

スキンケア 1ヵ月約¥6,000
肌が死んだときの神！
SK-IIのシートパックは特別な日用！　徹夜とかで肌が死亡した日もコレで生き返ってくれる♪

サプリ 1ヵ月¥0
サプリはもらいもの♪
サプリはお仕事でいただくことが多い★　アセロラドリンクはビタミンCが豊富で美白に◎！

祐香の1ヵ月の美容代は **¥55,000!!**

内訳
ヘアサロン：¥21,000
ネイル：¥13,000
コスメ：¥6,000
ボディケア：約¥15,000

徹底的な食事ケアでトラブル知らず♪

食事には気を使ってる！　安全な野菜を使ったり、酒のつまみを野菜に変えたり…。肌も体もトラブルを防げば、メンテもラク★

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（32歳／東京都）既婚・子供なし **MERIさん**

ヘアサロン 1ヵ月約¥9,000
カラーとカットは月1で
たまにカラーで遊んだりするけど、自宅ケアでダメージ防げてるから、基本はカットとカラーのみ！

スキンケア 1ヵ月約¥8,500
ブラジリアンワックス★
ずっと気になっててついに挑戦。ワックスって痛いイメージだったけど、意外と大丈夫♪　むしろ爽快♪

スキンケア 1ヵ月約¥3,000
ロクシタンは現在リピ中
化粧水と美容液だけのシンプルケア。乾燥対策のシートパックは大量買いして、毎晩やってるよ★

サプリ 1ヵ月約¥1,000
最近のヒットはドライトマト
晩酌のお供はコレ！　ナッツもいいけどダイエットにいいって聞いてからトマトにチェンジ♪

メリの1ヵ月の美容代は **¥31,500!!**

内訳
ヘアサロン：約¥9,000
ネイル：約¥2,000
コスメ：約¥5,000
ボディケア：約¥6,000
サプリ：約¥1,000
脱毛：約¥8,500

性格的に外でやるケアは続かないみたい★

美容クリニックとか興味はあるけど、ほとんど経験ない。体の中からキレイになればトラブルも起きないし、結局はそれが1番かなって思ってるよ♪

ライフスタイルプロデューサー（32歳／東京都）既婚・娘2人 **宮下美恵さん**

ネイル 1ヵ月約¥6,000
服を選ばないデザインで★
どんなコーデにも合うようなデザインにしてる★　撮影前にケアする感じで、基本は短めのジェル！

ヘッドスパ 1ヵ月約¥3,000
頭皮スッキリサラ髪になれる
ヘッドスパは2カ月に1回★　普通のトリートメントより持ちがいいし、顔のしわにもいいらしい！

ボディケア 1ヵ月約¥5,000
肌の状態に合わせて選ぶ
スキンケアは朝用・夜用・肌荒れ用で使い分けてる。オラクルの美容液は夜つけると朝には肌荒れが改善されてて、優秀アイテム！

コスメ 1ヵ月約¥5,000
コスメはM・A・Cを愛用
ファンデはカバー力が高いM・A・Cを愛用中★　年齢が隠せる！　リップやシャドーは気分で色々試すよ♪

サプリ 1ヵ月約¥2,000
キレイは体の中から！
足りない栄養はサプリで補給★　他にもダイエット用のハーブティーや青汁サプリを飲んでるよ♪

美恵の1ヵ月の美容代は **¥31,500!!**

内訳
ネイル：約¥6,000
コスメ：約¥10,000
ヘッドスパ：約¥3,500
サプリ：約¥2,000
ボディケア：¥10,000

子供ができてからはお家ケアにシフト♪

前は美容クリニックとか行ってたけど、子育てしながらは無理！　だから家で色々試したり、ちょっと高いコスメを使ったりしてるよ★

専属モデル（30歳／東京都）既婚・娘2人 **宮下美恵**

スキンケア 1ヵ月約¥15,000
アルビオン一筋★
ちょっと高いけど、ニキビで悩んでからはずっとアルビオンだよ。イグニスの乳液も手放せない！

ダイエット 1ヵ月約¥1,000
口コミで聞いた骨盤枕！
友達が本当にヤセてて思わず買った（笑）。確かに、背中が伸びてウエストが引き締まった気が！

ボディケア 1ヵ月約¥2,000
香りで癒される♪
特別な日に使うシャネルのボディシャンプー♪　女性らしい香りで気分も上がるし肌すべすべ★

フェイスケア 1ヵ月約¥15,000
ヒマさえあればコロコロ
輪郭が引き締まるコロコロとコラージュっていうダイエットサプリを合わせて小顔を目指す！

和香の1ヵ月の美容代は **¥55,500!!**

内訳
ヘアサロン：約¥13,000
コスメ：約¥25,000
ボディケア：約¥6,000
フェイスケア：約¥1,000
クリニック：約¥4,000
サプリ：約¥6,500

私たちの永遠のテーマ、小顔について実践調査!!

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

本当に小顔になれる駆け込み施術5♥

1回の体験で効果が現れる★

右手でコロコロ、左手でリンパマッサージ…。お姉さん読者であれば1ミリでも小顔になるため、あの手この手を尽くしてきているはず！　それでも結果が追いつかないとき、プロの手を借りてみるのも手段のひとつ♥　人気の小顔施術5つをピックアップしました!!

筋膜と骨膜を刺激して小顔♥

顔のズレやゆがみで左右のバランスが悪い、肩コリ腰痛、首の疲れなど悩み多き人に

目指すはキュッとコンパクト　みんな小顔に焦がれてる！

引きしまったフェイスライン、キュッと上がった口角、全身のバランスもよく見えて、すっきり若々しい印象を与える小顔は永遠の憧れ✧　姉世代のモデルたちも日々様々な小顔法を実践しているのはご存じの通り✧　とはいえテレビや雑誌では次から次へと小顔にまつまる情報が飛び交い、いったいどれを実践すればいいのやら、迷っている人も多いのでは？　そこで今回は、自分に合った小顔作りの参考書としてエステ、プチ整形、骨気など5つのアプローチから小顔になるための施術を徹底検証しました♪　小顔の道の迷える子羊、伊吹奈々さんの歴代小顔グッズも拝見♥　思い入れのあるアイテムがきっとあるはずです

まつげ専門店グランデアイズ代表
伊吹奈々さん
（31歳／愛知県）
独身・子供なし

奈々さんの悩み
- アゴのたぷたぷ肉
- 肉付きのいい頬骨

村松 努先生
鍼灸按摩マッサージ指圧師。長年難病治療に従事するなかで導き出された手技道の創始者。ゆがみの原因を瞬時に見抜く眼力の持ち主

Before
突き出た3D頬骨と若さとは違うパーンと張った顔の肉がヤバイ

After
頬がなだらかになって二重あごも解消。フェイスラインもキリッ♥

奈々の小顔ヒストリー

27歳 カッサ
「アンパンマン」と言われることに悩み、友達の整体師からローズクォーツのカッサを入手。毎日せっせとマッサージに精を出す♥

28歳 炭酸ミスト
フェイスラインのゆるみを感じ本格的に小顔道を歩み始める。リフトアップできるという噂を聞きつけ炭酸ミストを使い始める♥

29歳 小顔ベルト
もしかして昔より顔がデカくなってる？　顔の巨大化におびえ、頭蓋骨を引き締めて輪郭をスッキリさせる小顔マスクに手を染める

30歳 マウスピース
頬のたるみ、口元のゆるみ、二重アゴが気になり始める。福が訪れそうな口角の上がった小顔を目指してマウスピースをはめる♥

31歳 リファ2種類
愛用中のプラチナ電子ローラーリファカラットから新作ニューリファカラットが発売されることを知り先行入手。顔と体で使い分け♪

小顔に費やしたお金は約三百万円、何でも試します♥

“治す”のではなく“戻す”
自然治癒力を活かした手技道で小顔へ♥

芸能人も多数通うことで話題の手技道。筋肉や骨を包む筋膜と骨膜を刺激し、痛みを感じることでその場所を正常に戻そうとする体の働きを利用した療法！　筋膜のゆるみを調整して、小顔へと導きます♥

1 カウンセリング

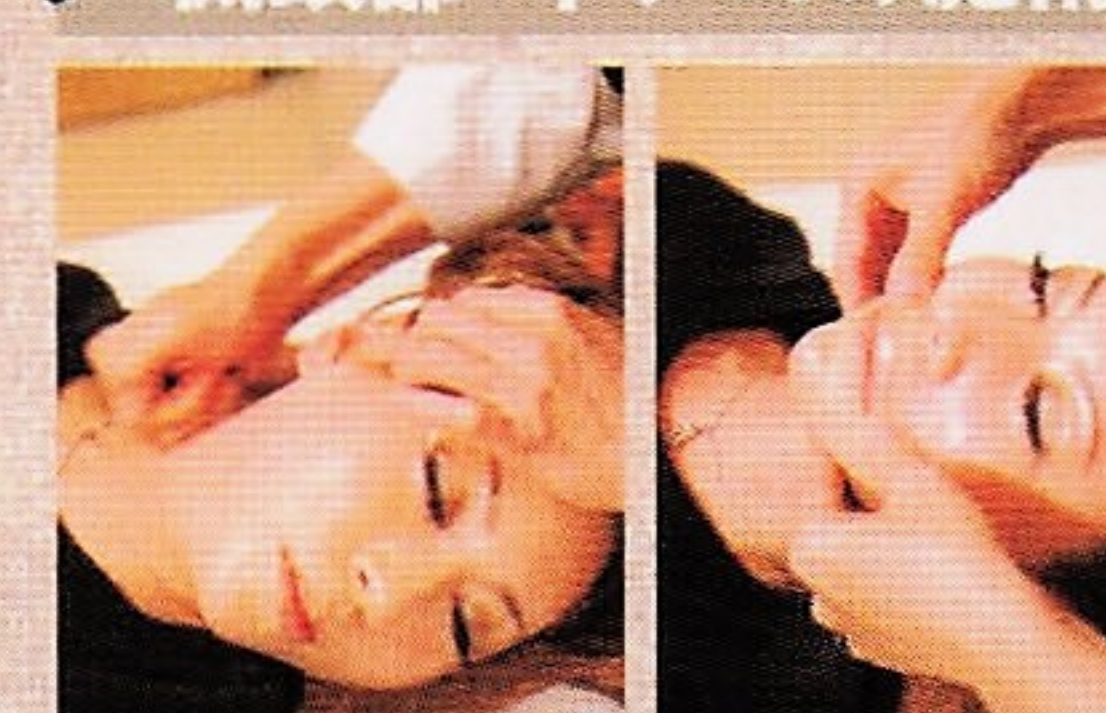
直立姿勢・足踏み・眼球の動きから顔のゆがみの原因を探ります。「昔、事故で右足を怪我しましたね」と古傷を看破。これには奈々さんもビックリ!

2 丹田と足裏で全身調整

ここからはゆがみに応じた施術。奈々さんの場合、裂傷が元で右足の感覚が弱くなっていることが原因。まず右足の感覚を戻す手技を行います♥

3 脇・首の施術（手技棒）

手技だけでは筋膜と骨膜に十分な刺激が届かない場所や、より強い刺激を必要とする場合には“手技棒”を使います。深く入るぶん指より当然イタイ

4 側頭部・下アゴの施術

フェイスラインの筋膜と筋肉をゴリゴリと刺激して老廃物や脂肪を流します。アゴ下のたぷたぷお肉の脂肪もゴリゴリ散らす。痛みで冷や汗が…。

5 前頭部・後頭部の施術

顔を引き上げるようにしながら頭部を圧迫してリフトアップ。後頭部への手技は肩コリ首コリの解消に。慢性的に凝っている人は痛さで悲鳴を上げるかも♥

6 頬骨・上アゴの施術

最後に一番気になっていた頬骨とその周辺のお肉をギュッギュッ。さらに口から指を入れて頬の内側からグイグイ。気になる部分ほど痛みも強いんだとか

診察後の奈々さん♥

厚かった頬肉が薄くなって皮膚に弾力が戻った感じ♥　二重アゴも解消してフェイスラインもくっきり♪　お客さんに「顔がスッキリした、ヤセた?」と言われるから効果は本物です✧♥

痛くて涙目になったけど効果はしっかり出ました♥

施術DATA

手技道フェイスコース（50分）¥20,000～
※村松先生は50分¥30,000 初診料¥3,000
メイク／したままでOK
注意点／村松先生の施術は予約が混み合うため予約日が3週間以上先になることがあります♥

サロンDATA

手技道　☎03-3467-7416
㊌9:00～20:00
日・年末年始休診
東京都目黒区青葉台4-4-26
青葉台ハイツ 101

村松先生に聞いた小顔のツボ

朝5分の手技道テクですっきり小顔♥

耳下のツボ　むくみを取り去りながらついでに二重アゴも解消♪
むくみ解消のツボ。耳の付け根とエラの間で口を開けるとくぼみ、歯を食いしばるとポコっと出る部分。あご下のたるみにも効く♪

ほうれい線のツボ　できてしまった線にも効くほうれい線を薄くするツボ
小鼻の脇から口角まで、ほうれい線の上を強く押していきます♥　線そのものは消すことはできなくても薄くすることは可能✧

鼻のツボ　たるみを改善することでほうれい線の存在感を消す
小鼻の付け根にあるツボ。ほうれい線のたるみ解消に効果あり♥　鼻の通りもよくなるのでこれからの季節花粉症の人は一石二鳥♪

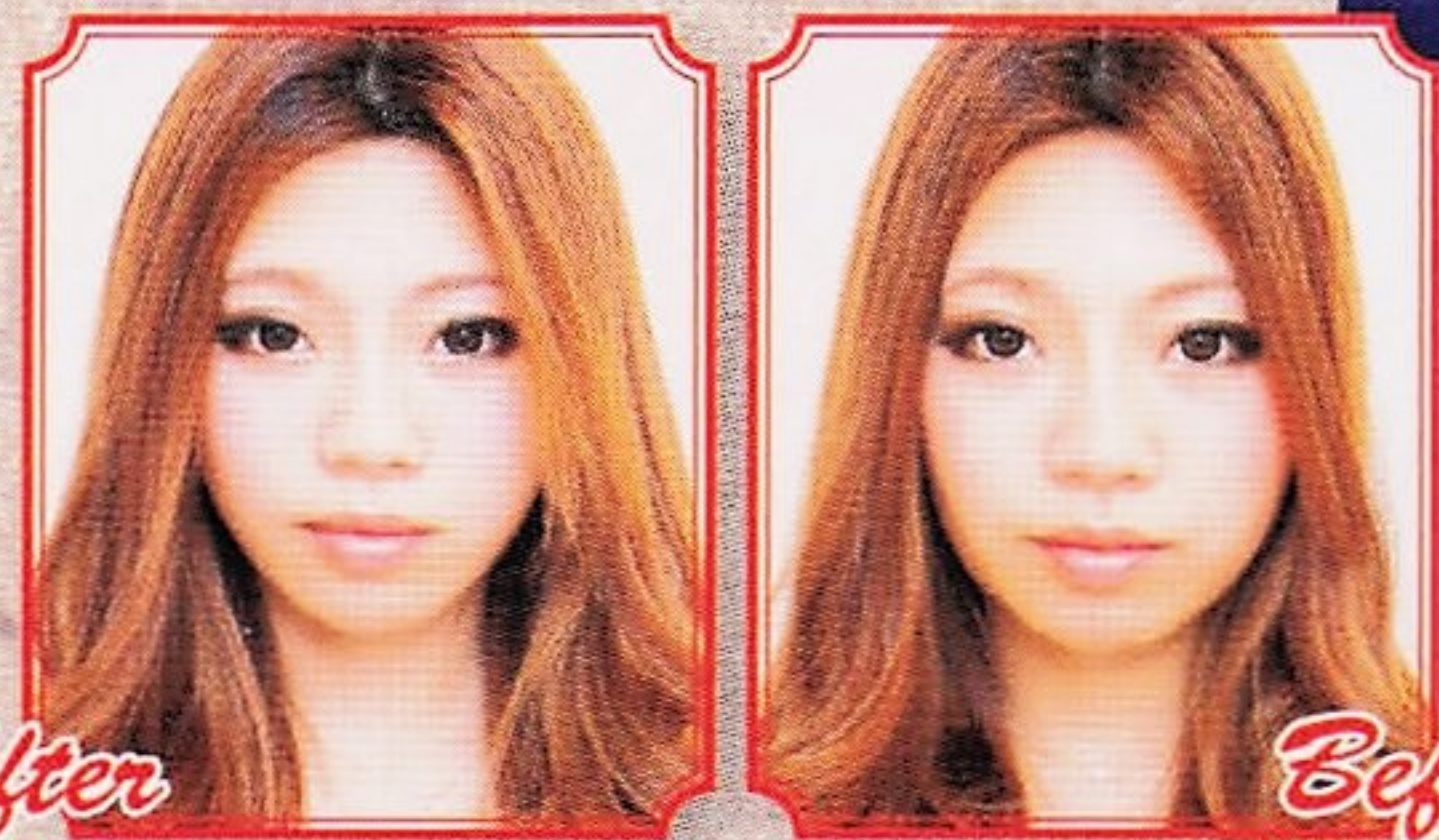
目のクマのツボ　予防と解消のどちらにも目の疲れ取りにも効果的♥
目を囲んでいる骨と目の間のちょっと狭い範囲。位置は黒目の下。ネイルが長くて押しにくいときは、指を目と平行にして押します

こめかみのツボ　顔周りの血流を活性化してシャープなフェイスライン
耳の上部のラインでこめかみの位置。頭からアゴにかけての血流がよくなるのでフェイスラインがスッキリ。小顔な印象がアップ✧

プチ整形で引き上げて小顔♥

頬のたるみ、ゆるんだエラ周りなど顔の肉が下がったと感じる人向けの劇的改善法♥

3年前のフェイスライン到来!!!

切らずに糸で引き上げる小顔エンジェルリフト♥

After：たるみが解消してアゴが現れた！ 小顔とともに若返ったと思う♥

Before：年々顔が重くなっているような気が💧 特に下半分がかなり丸い。

たるんでしまった顔を糸で引き上げる、アンチエイジングからアプローチするフルオーダーの小顔法。メスを使わないリフトアップとしては最大限の効果を発揮することで人気♥

トレーラー運転手（28歳／東京都）
独身・子供なし
渡辺かなえさん

かなえさんの悩み
- たるみと丸さ
- ほうれい線

1 カウンセリング・メイクオフ

細かい説明を受けたあと仕上がりのイメージを確認します。「どんなに小さなことでも気になることがあったら何でも聞いてね」と上田医師

2 マーキング・消毒

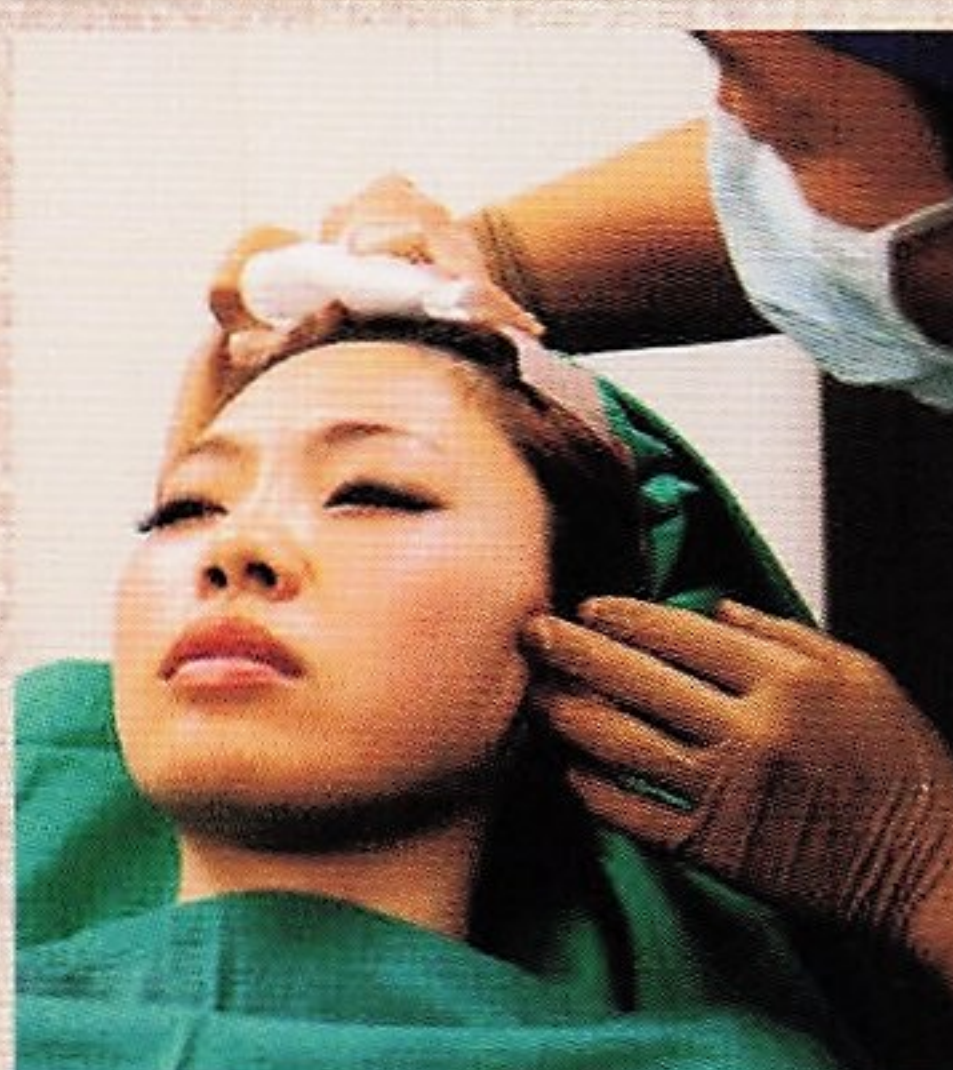
かぁたんの場合、頬を引き上げたいので挿入カ所は耳の上からこめかみにかけて。皮膚の柔らかさや筋肉のつき方なども考慮してマーキング♥

3 消毒・局所麻酔

マーキングしたポイントに局所麻酔を打ったあと、補助的に笑気麻酔を吸入して鎮痛効果を高めます。かぁたんの感想は「意識はあるけど痛みはないよ」。

4 糸を挿入

挿入するのは臓器の縫合に使われる糸で1年半ほどで溶けてなくなるため異物として残らないのが安心。糸を入れることで肌の再生力も高まりハリもUP♪

5 消毒・左右差を整えて完成

挿入した糸を固定する前に様々な角度から顔全体を確認。左右のバランスを見ながら糸の長さを微調整します。どの程度引き上げるかは本人の希望を優先♥

上田 寛店長

品川スキンクリニック渋谷院院長。本人の美的感覚を優先する施術で満足度の高さに定評あり✧ 負担の少ない術式の考案にも熱心

施術DATA

エンジェルリフトスタンダード2カ所¥448,000（約20～40分）会員価格20%オフ適用／1年間の安心保証付
メイク／こめかみの施術部分のみオフ　**注意点**／洗顔は当日、シャンプー&入浴は翌日からOK

クリニックDATA
品川スキンクリニック
0120-326-500
㊎ 10:00～20:00
東京都渋谷区道玄坂2-3-2 大外ビル 4F

診察後のかなえさん♥

術後4、5日は多少腫れるし痛みも感じるから処方の鎮痛剤は必ず飲むべし 1週間経過したくらいから腫れと痛みが引いて2週間経った時点ではほぼ通常通りに戻れた感じ♥

このシャープラインに注目！

ツリ目になりそうで心配だったけど違和感なくリフトアップできた♪「20代前半の頃こういう顔してたわ」っていう昔の自分の顔を思い出した感じ？ ほうれい線も消えたよ✧

写メを撮るたび小顔を実感 20代前半の顔に戻った♥

フェイシャルマッサージで小顔♥

曜日と時間を決めたら2週間毎に通うだけ。予約が面倒というズボラさんにもオススメ♥

After：上下がキュッと縮んでパーツもクッキリした♥ 肌ツヤもいい✧

Before：前日の夜ご飯で塩分を取り過ぎてむくんだ状態。縦に膨張してる💧

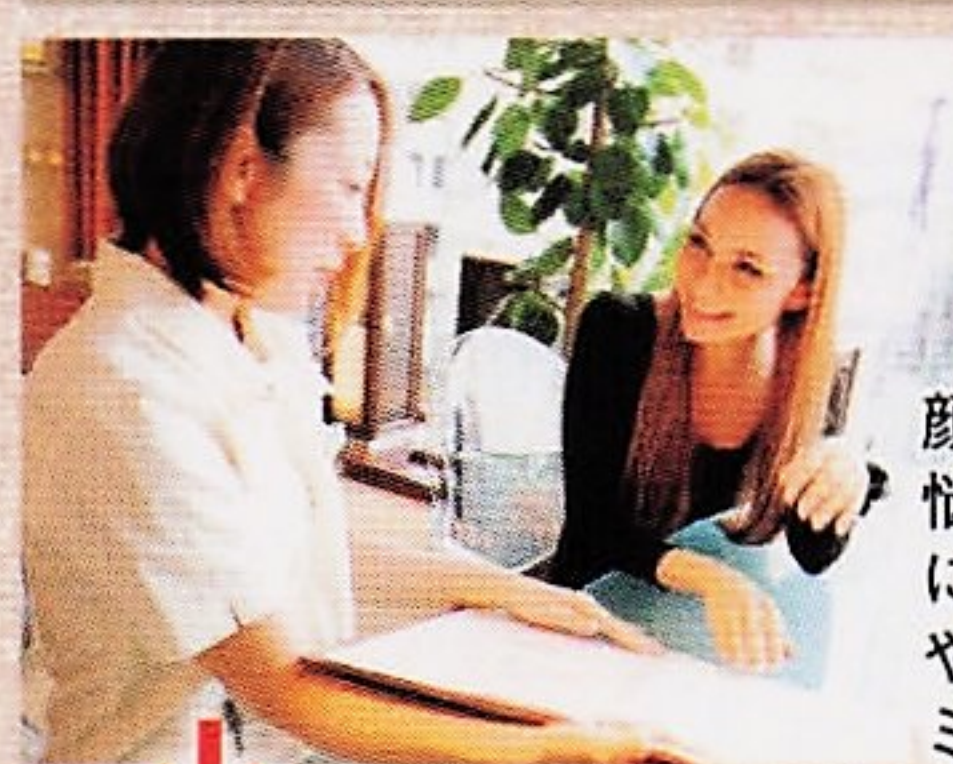
月2回、ジム感覚で通う

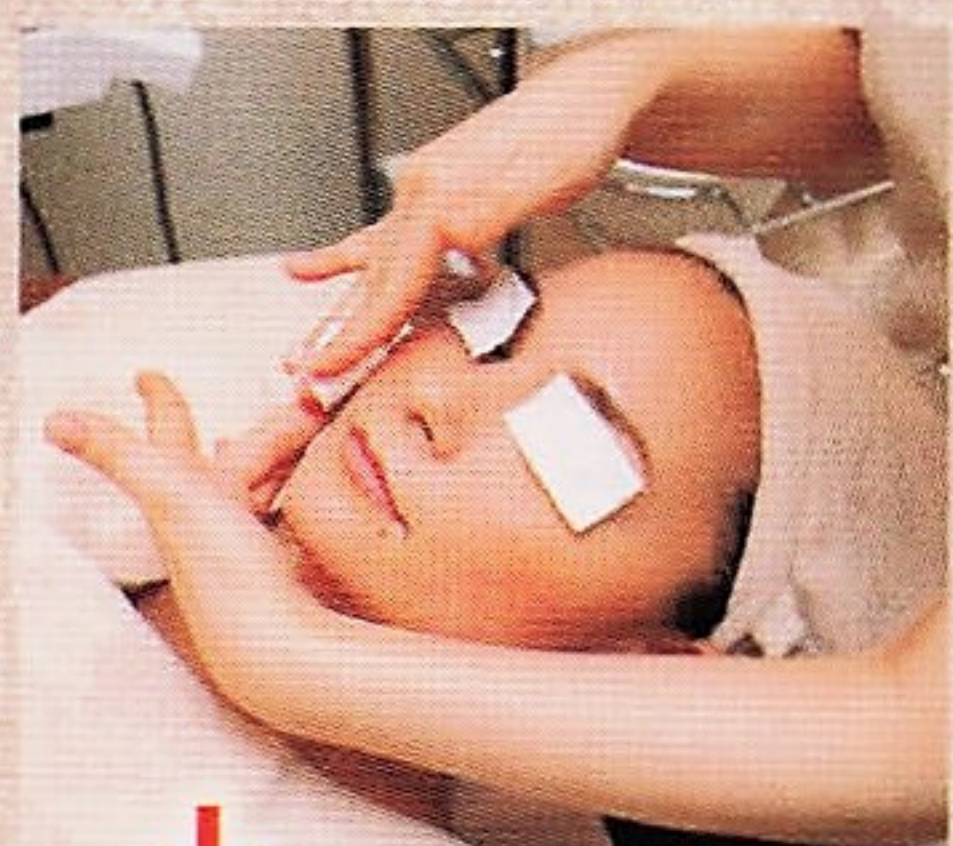
フェイシャルコースの小顔マッサージ♥

通常のフェイシャルマッサージに加え筋肉にアプローチする小顔マッサージが特徴 60分コース×月2回が¥8,400という1万円を切った価格設定も驚異的にお得ナンデス！

主婦&TokyoNadeshikoブロガー（32歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

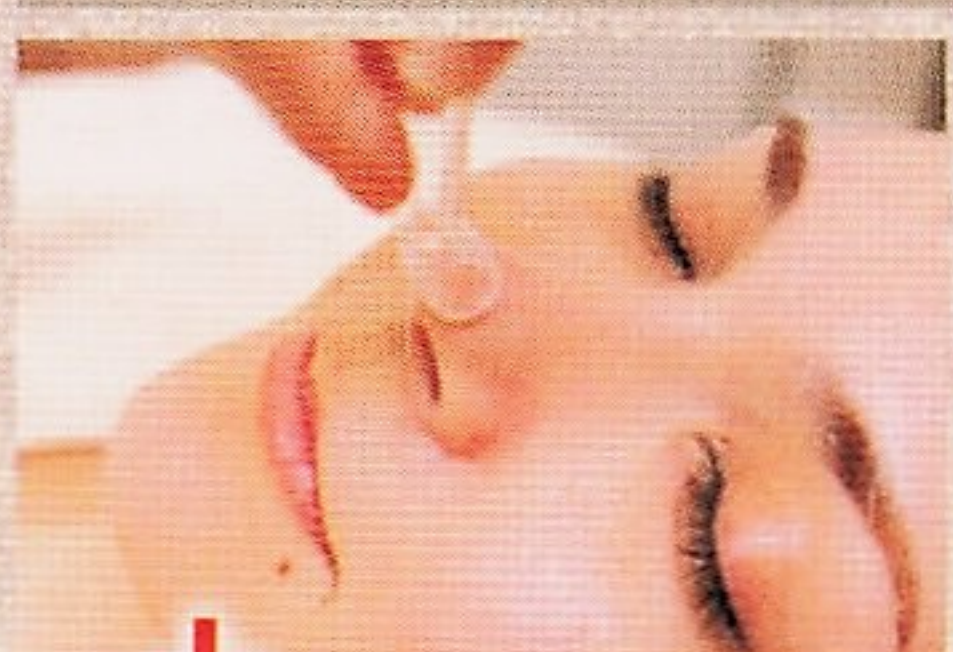
MERIさんの悩み
- むくみやすい
- くすみが気になる

1 カウンセリング

顔の気になる部分や解消したい悩みをフェイシャルケアリストに伝えます。過去の肌トラブルやアレルギーの確認もこのタイミングで。着替えて施術開始

2 クレンジング

負担をかけずに汚れが取れる、ナチュラルクレイ配合のクレンジングローションでメイクオフ。今回はMERIさんの肌に合ったクレイを選択♥

3 クレイ洗浄・ソフトピーリング

毛穴やキメにつまった汚れをクレイの吸着力で根こそぎ取り除いたら、酵素を塗布して角質を分解♪ 微粒子のスチームを当ててリラックスタイム♥

4 スチーム・吸引・ヘッドマッサージ

蒸気で毛穴が開いたら優しく吸引して奥の汚れもすっきり。ヘッドマッサージは、ぐぐぅっと強く圧迫される感覚はあるものの耐えられないほどじゃない♪

5 小顔マッサージ

耳周辺を揉みほぐしたらリンパの流れをよくするマッサージ♥ ゆるんだ筋肉を引き締める小顔マッサージへ。イタ気持ちいいくらいの強さがクセになる

6 パック・フットマッサージ・スキンアップ

クレイパックでミネラル成分と潤いを補給したらフットマッサージで疲れを取りながら代謝もアップ。化粧水をしっかりと浸透させるスキンアップで完了♥

日高明見店長

フェイスプラス表参道GATES店店長。確かな技術とおっとりした人柄で抜群のリピーター率をほこる、フェイシャルケアリスト♥

施術DATA

ベーシックフェイシャル小顔コース（8step/60分）初回体験¥3,150～
メイク／クレンジング工程で落とす
注意点／施術後はメイクOK♪

サロンDATA
フェイスプラス表参道GATES店
☎ 03-5469-3920
㊎ 10:00～22:00
東京都港区南青山5-1-27 表参道 GATES 5F
※要予約

診察後のMERIさん♥

真っ先に感じたのは"顔が軽くなった"という感触。むくみがとれることに期待してたけど、肌トーンがアップしていたのは予想外♥ 施術も気持ちよくてうとうとしちゃった

むくみが取れて顔が軽い♥ 肌の明るさも2トーンUP

骨に気を与える骨気で小顔♥

面長、ホームベース、アンパンマンなど輪郭のコンプレックスに悩む人に効果てきめん♥

骨に気を伝えながら骨格を矯正する骨気。骨の位置を正すことで筋肉の付き方も変わり、小顔のみならず配置が整った華のある顔立ちへと導きます。しわやたるみの改善にも♥

1日1施術者5名様限定!

骨に骨を当てる骨気でひとまわり小さい顔へ♥

After
ゆるんでいた顔がキュッと引き締まりパーツの位置も整った印象♥

Before
小顔管理5回目。3週間コースをお休みしてたからやや膨張気味😅

ミンツプランニング代表取締役
金本かすみさん
（27歳／東京都）
未婚・子供なし

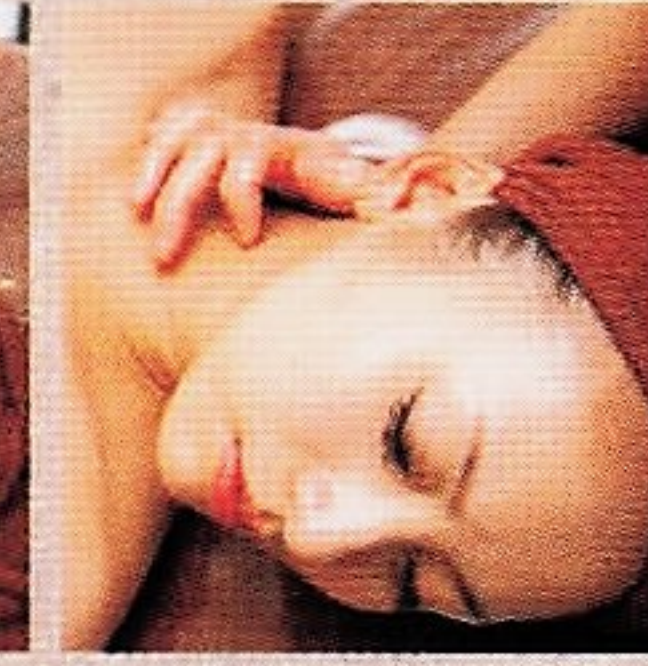
かすみさんの悩み
エラとほっぺの肉
顔の幅が広い

1 カウンセリング

初診時は頭蓋骨模型で仕組みを解説。理解することで体のほうも変わりやすくなるそう。かすみさんは上半身のゆがみから正していく小顔管理コース（60分×16回）に通っていて今回5回目♥

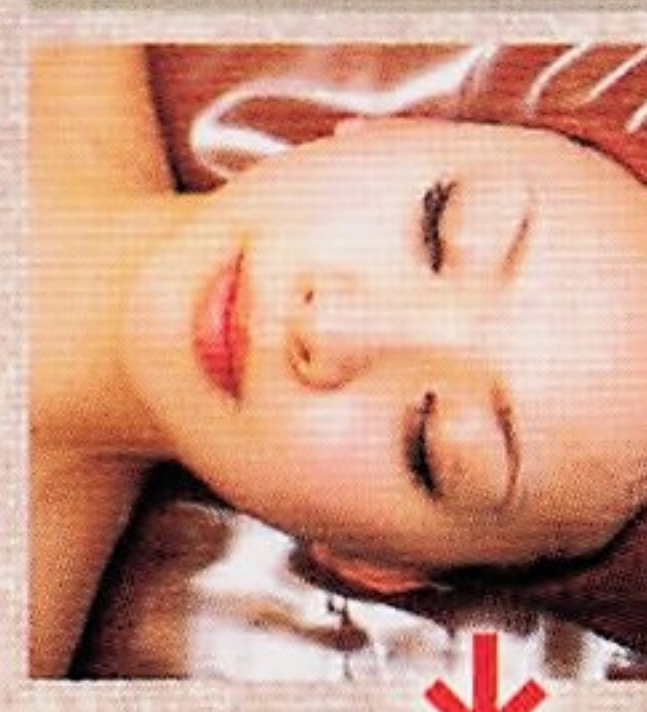
2 上半身の施術（背中～デコルテ）

老廃物を流しやすくするため上半身からスタート。姿勢のゆがみや癖など生活習慣で偏った背骨の位置を整えリンパが集中するデコルテ～首をほぐします♥

3 クレンジング・側頭骨施術

顔の施術に入る前にウォーミングアップを兼ねて優しくマッサージするようにオイルでメイクを落とします。続いて顔の横幅に関わる側頭骨の開きを矯正✧

4 顔の施術（下顎骨・頬骨・前頭骨・頭蓋骨）

広がった骨のすき間を閉じるように、顔の外側から中心へ徐々に骨の位置を戻します。「初回はすごく痛いけど、美のためにそこはガマン😅」（かすみ）。

5 右半分をチェック・バランス調整

左右対象になるよう片方の顔に合わせてゆがみを正します♪　骨を動かすことでリンパや血行がよくなり顔がほてるので施術後は冷たいタオルで引き締め♥

6 石膏で型取・比較

マスクは小顔管理コースの最初と最後にとりますが今回は特別に。「今日で5回目なのに全然違う!!　16回コースを終了したらもっと小さく整いそう」（かすみ）。

栗田由美先生
白金小顔管理代表。アンチエイジングも視野に入れた小顔メソッドを確立後、多くの女優やモデルを小顔へと作り変えてきた実力者♥

施術DATA
小顔トライアル ¥16,000（デコルテ・首・背中・顔・頭蓋骨矯正／60分）
メイク／ナチュラルで来店希望　※完全予約制
注意点／コンタクトを外す、施術後の化粧水＆乳液などは要持参。新陳代謝UPのため、赤みが出る場合もあり。

サロンDATA
白金小顔管理
☎ 03-3445-7382
㊖ 9:00～21:00
東京都港区白金（ご予約時にお伝えします）

診察後のかすみさん♥
小顔効果は型を見れば一目瞭然。横顔が上向きになってシルエット美人へ一歩近づけたことも嬉しい。自律神経が整うから体調もよくなるし代謝も上がってほっそりしてきたよ♥

顔だけじゃなく痩身効果も風邪もひかなくなったよ♥

整体で骨格を矯正して小顔♥

一回の施術で確実に小顔になれる!? ここぞというイベントの前の駆け込み小顔に最適♥

After
顔の幅が狭くなった！全体がリフトアップして口角も上がった♥

Before
エラが多少張っているせいか顔の下半分が少しもたついてる感じ😅

頭蓋骨の隙間をなくす

キュッと奥行きのある3Dフェイスへ♥

頭蓋骨は23コの骨でできており、骨と骨との間には隙間があるそう。その隙間をなくす事で頭と顔を小さく♥　施術後はリンパの流れもよくなるのでむくみが取れる効果も期待♥

主婦&TokyoNadeshikoブロガー
水野祐香さん
（33歳／東京都）
既婚・子供なし

祐香さんの悩み
頬骨とエラ
はちが張っている

1 カウンセリング

祐香さんの場合、奥歯を食いしばるクセがあるため、口筋が凝りエラが張ってしまっているとか。また、そのクセのために慢性的な肩コリに😿

2 頭蓋サイズの確認・スケール計測

小顔になったかどうかをわかりやすく実感できるよう、頭の形を自分でさわって施術前の形と大きさを確認。さらにスケールで顔の幅を計っておきます♥

3 頭蓋骨・側頭部にアプローチ

耳の後ろの側頭部は輪郭に大きく影響する部分。ココを矯正すると顔の横幅が縮小♥　息をはくタイミングで頭部にゆっくりと圧をかけます♪

4 頬骨・下顎骨にアプローチ

頬骨は顔の中に押し戻すように、エラは張りだした部分を内側に曲げるようなイメージで圧をかけていきます。「ギューっと押されるけど、痛みはないです♥」（祐香）。

5 全体のバランスチェック・スケール計測

まだ隙間のありそうなところに圧をかけ全体のバランスを整えたら施術は終了♪　施術前に顔幅ピッタリに合わせたスケールを当ててみるとスカスカ✧

エラの張りも緩和♥　「はちの出っ張りが消えて一回り頭が小さくなった♥」と祐香さん😺

森 勝成先生
さくら整体院新宿三丁目店オーナー。頭蓋骨整体をベースに独自の小顔美矯正を考案。新宿の小顔師として親しまれるベテラン整体師♥

施術DATA
小顔美矯正　姉ageha取材記念特別キャンペーン先着300名様¥15,750（約60分／最大¥36,750割引）
メイク／したままでOK
注意点／どれ位小さくなるかは、個人差があるので実際に矯正してみないと分からないとのこと

クリニックDATA
さくら整体院　新宿三丁目店
☎ 03-5367-2526
㊖ 12:00～23:00（日曜のみ 11:00～21:00）
東京都新宿区新宿 3-28-1
新宿コルネ坂詰ビル 3F

診察後の祐香さん♥
見た印象も触った感触でも顔も頭も小さくなってて感動♥　パーツも中央にキュッと寄って最初より顔がクッキリしてる♥　先生の手が肉厚であったかくて気持ちよかったな😊

幅が狭まったぶんデカ目に顔も体もスッキリ爽快♥

参考にしたい収納&インテリアのアイデア満載★

9部屋の間取図付き

姉世代の家庭訪問♥

住んでいる部屋はいわばその人を映し出す小宇宙★ OVER25の姉たちがどんな部屋で毎日生活しているのか気になる…ってことで9人の姉のお宅を徹底的にリサーチしてきました♥ 家具選びのポイントからこだわりのインテリアまで、じっくりとご覧ください♪

PHOTO_Oshow Okazaki TEXT_Tomoko Tamura

フリーライター家を買う♥

物心ついた頃から自分の家が欲しいと思っていました 毎月コツコツ10万円貯金して、頑張りました！

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
水野祐香さん
(33歳/東京都)既婚・子供なし

航(わたる)さん
イベント会社勤務(33歳/東京都)

2年くらいかけて探した末にやっと理想の家に出会えた♥

もともと実家が一軒家だったから、いつか自分も一軒家が欲しいと思ってたの★ そして18歳のときから約10年、月に平均10万貯金!! 昨年の11月、家を買う資金ができたからとうとう一軒家を購入♥ 貯金する上でいろいろ工夫しました♪ 飲みに行く前は家で自炊して食事を済ませたり、貯金を5年引き出せないような定期預金に回したり★ それに前に住んでいた家の家賃が安かったから、貯金しやすかったのがよかったかも♪ でも貯金しつつもオシャレには手を抜きたくなかったんだ💧 そこで役立ったのが私の仕事♥ 仕事柄、かわいいモデルに会う機会が多いから、自然と安くてかわいい服やプチプラコスメの情報をゲット😺 そんな感じで節約→貯金ができて物件探しをスタート★ そして新築なのに中古とほぼ変わらない、掘り出し物件の今の家を見つけたの😊 ここまでくるには大変なこともあったけど、今は家で旦那さんや愛猫ぴかりと過ごすのが何にも変えられない幸せだよ♥

玄関には結婚式の写真と一緒にハート型の鍵入れトレイを置いてるよ♪ コレで鍵の紛失を防止★

チルド機能が充実してる三菱の冷蔵庫★ 生鮮食品をパックのまま冷凍保存できて便利♪

旅行へ行ったらご当地マグネットを買うのが恒例に★ それを冷蔵庫にペタッ♥

結婚式のときに使った鏡になってるウェルカムボードや旦那さんとの写真を1階の部屋の窓辺にディスプレイ♥

以前住んでたのは昭和なレトロハウス★ そのときの照明は今1階の部屋で利用♪

壁掛け時計 約¥6,000

部屋の中に自然と溶けこむ真っ白なこの時計はアクタスでお買い上げ♪

2階のダイニングの窓辺はクリスタルの花やモノクロの写真を飾ったマイナスイオン的スペース✧

フォトフレーム 約¥2,000

キャットストリートで拾ってきた三毛猫・ぴかり♥ リビングでよくー緒にいるよ♪

直角型のBOXは見た目がオシャレだし、角の場所に置けて省スペース★

ティッシュボックス ¥1,575

姉世代のおうちDATA♥

Q1. 今住んでいるのは賃貸?分譲?

賃貸……68%
実家……18%
分譲……14%

Q2. 家賃はどれくらい!?

なし…………6%
10万円以内…30%
20万円以内…43%
30万円以内…16%
40万円以上…2%
分譲ローン…3%

Q3. 気に入りのインテリアショップは?

シンプルなフランフランが圧倒勝利♪ 他にRyuRyu、Kino、マルイインザルーム、クリスティーナ、B-COMPANYなどが挙がっていました★

Q4. ペットは飼ってる?

YES……61%
NO……39%

Q5. 今の部屋を選んだ決め手は?

仕事を持っている姉が多いせいか、交通の便を重視した家選びが他にNo.1に。他に買い物に便利、自然と触れ合えるなどの理由が挙っていました😊

これから
一軒家を買いたいコ必見!!
不動産広告ライターに聞く

一軒家購入時のチェックポイント★

1. エリアによって価格差はかなりあり!

例えば東京を例にとっても自由が丘、吉祥寺、渋谷の人気タウンは土地も高い！ 穴場なのは江東区・板橋区などの城東・城北エリア。価格も抑えられますよ。

2. 人気の角地や角部屋は、2方向から空巣に狙われがち!

窓が大きく日当りのいい部屋は、外からも見られがちということをお忘れなく! 防犯マークやセンサーライトがあれば、狙われる可能性も低くなります★

3. 間口が狭く、奥に広い家や部屋はリーズナブル!

首都圏に意外と多いのが入口が狭く、奥まった場所が広い敷地。同じ面積でも敷地形状で価格が大きく違うので、そこさえのめばお得な掘り出し物件もあり！

4. 日中仕事で家にいないなら、日当りに捕われすぎない方が吉!

一番人気はやはり南向きですが、昼間は仕事で家にいない、仕事柄起きるのが遅い、という場合は気にしない方がOK！ 東や西向きだとお値段も控えめ✧

5. 一軒家の場合は、建築会社の他の仕事ぶり要チェック!

数千万～のローンが必要になる一戸建ての購入は、その家を建てた建設会社の、今までの建築実績を確認した方がベスト。欠陥住宅がないかを確かめよう。

6. 間取りは将来設計を描いた上で慎重に選ぶこと!

家庭がある人なら子供の人数や両親、オフィス仕様なら社員の数とか。用途によって間取りはかなり変わってくるので、具体的なシュミレーションが大切♪

祐香の部屋は白い家具を上手に組み合わせて広さを確保! 念願のバイカラー3階建て一軒家♥

開放感のある白い家具でリラックスできる空間を作ったよ♪ それに同じ色で統一するとまとまった印象になるからね♥ 他の色を使うとしてもナチュラルブラウンかダークブラウンだけに抑えてる★ 1階の部屋は今クローゼット代わりになってるけど、いずれゲストルームにする予定♪ この部屋作りも今から楽しみ～

Living dining

エアコン 約¥120,000

ブラインドカーテン 約¥50,000

シーリングライト 約¥30,000

42インチ ビエラ 約¥130,000

チェスト(テレビ台込) 約¥200,000

ソファ 約¥160,000

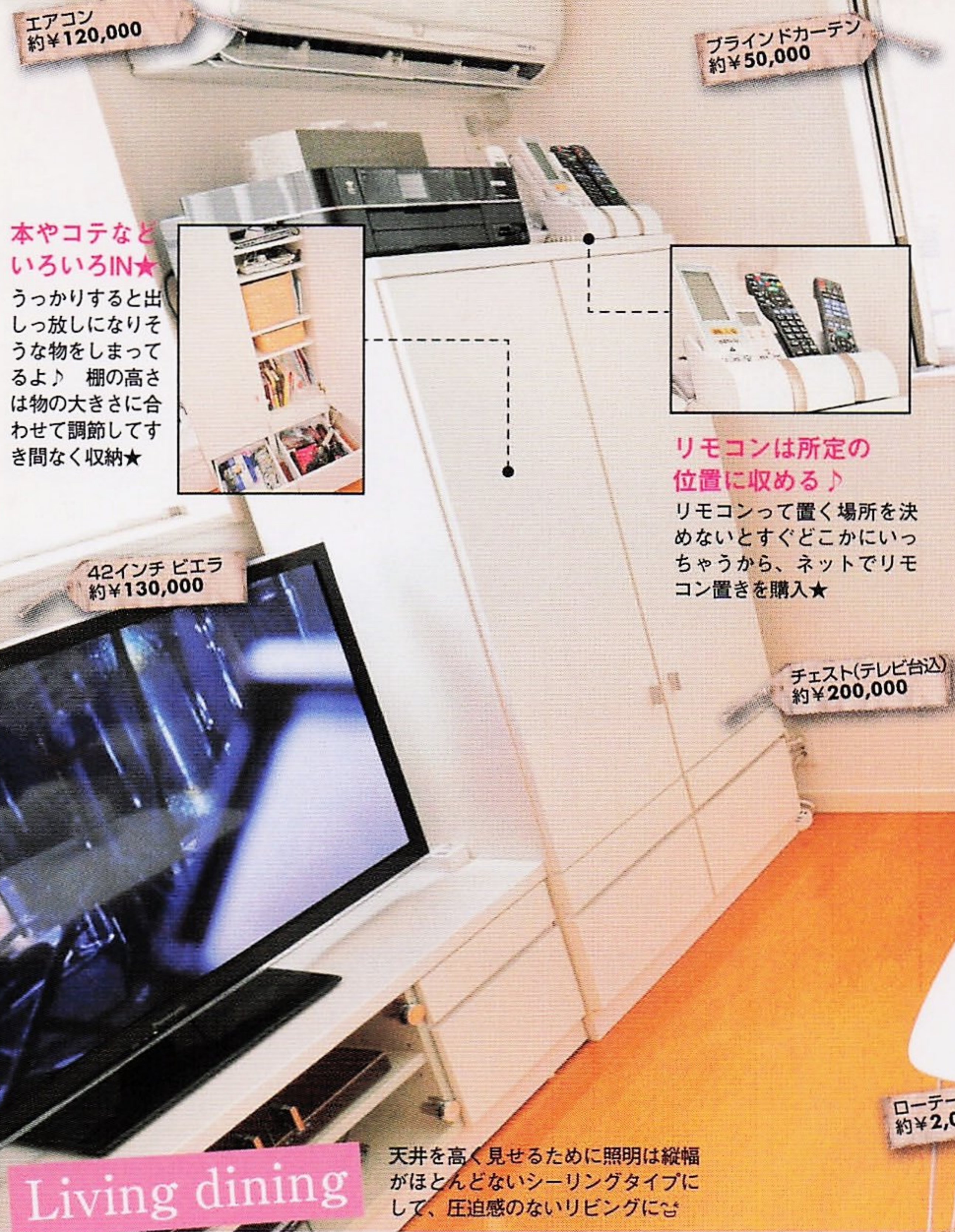
クッション ¥315

ひざ掛け 約¥3,000

ローテーブル 約¥2,000

本やコテなどいろいろIN★
うっかりすると出しっ放しになりそうな物をしまってるよ♪ 棚の高さは物の大きさに合わせて調節してすき間なく収納★

リモコンは所定の位置に収める♪
リモコンって置く場所を決めないとすぐどこかにいっちゃうから、ネットでリモコン置きを購入★

光の色を変えられるLEDライト♥
目に優しいさくら色や集中力が高まる寒色系の白など、いくつかの色に調整できるハイテクな照明だよ♪

天井を高く見せるために照明は縦幅がほとんどないシーリングタイプにして、圧迫感のないリビングに

よく使う道具は吸盤フックに掛ける♪
鍋つかみやハサミはすぐ手に届く壁へ掛けておく、という形で収納♪

ダイニングテーブルは人数によって大きさをチェンジ♪

ダイニングテーブルは伸縮式で大きさを変えられる便利な代物♪ ここでは食事がメインだけど、私はデスクワークすることも♥

照明はスポットライト★
こだわった照明はあたたかみのある暖色系♥ 明る過ぎず食事するのにちょうどいい

伸縮式テーブル 約¥18,000

Kitchen

オープンキッチンで食事を運ぶのがスムーズ♪ キッチン家電の中でお気に入りはピザを焼ける石窯ドーム★

カトラリーは種類別にしっかり分類★
KEYUCAのカトラリーケースでスプーン、フォーク、お箸をキレイにセパレート♪

普段はコンパクトなふたり用使いで♥
お客さんが来たら、テーブルを大きくして、折りたたみチェアを登場させる♪

Bed room

ベッドもカバー類も無印で購入★ 寝室には加湿器を置いて潤いのある空間をキープするようにしてる♪

カーテン 約¥17,000

ベッド 約¥80,000

お気に入りの雑誌の表紙を見せる♪
扉つき本棚の表には姉ageha やインテリア雑誌を置いてるよ♪

ベッドルームは隠れた収納スペースがいっぱいの工夫をこらした場所♪

ベッドがクイーンサイズで大きい分この下は服をたっぷり収納できるし、テレビの下は本棚だから雑誌をたくさん♥

収納クリアボックス 4個約¥3,500

ベッドの下には着ない服をしまっておく
季節が違う服とか近々着る予定のない服はへココへ★ このボックスはローラー付きで動かしやすい♥

Washing stand

この洗面台の魅力は鏡が大きいところ!! 引き出しの収納力も高めで何かと使いやすいよ♪

収納ボックス 約¥10,000

空いているスペースを有効活用★
この場所の幅や奥行きに合うボックスをネットでやっと見つけた

バスマット 約¥1,500

ルームウェアはコレ♥

神戸レタスのこのトップスは、肩のスタッズが辛口のアクセントとしてポイント高い♪

マキシワンピはユニクロのヒートテック★ 寒いときあったかい服を着るのはエコだと思う♥

メラミンスポンジで水あかをケア★
洗剤なしで汚れがキレイに落ちるこのスポンジでちょくちょく掃除してる♪

インテリアのツボ♥

シャンデリア 約¥16,800

ベルコモンズに入ってるシェリーライフルっていうお店で購入♪ しずく型のオーナメントに一目惚れ♥

ココに置く物は洗面台の下と同じチョコブラウンで統一★

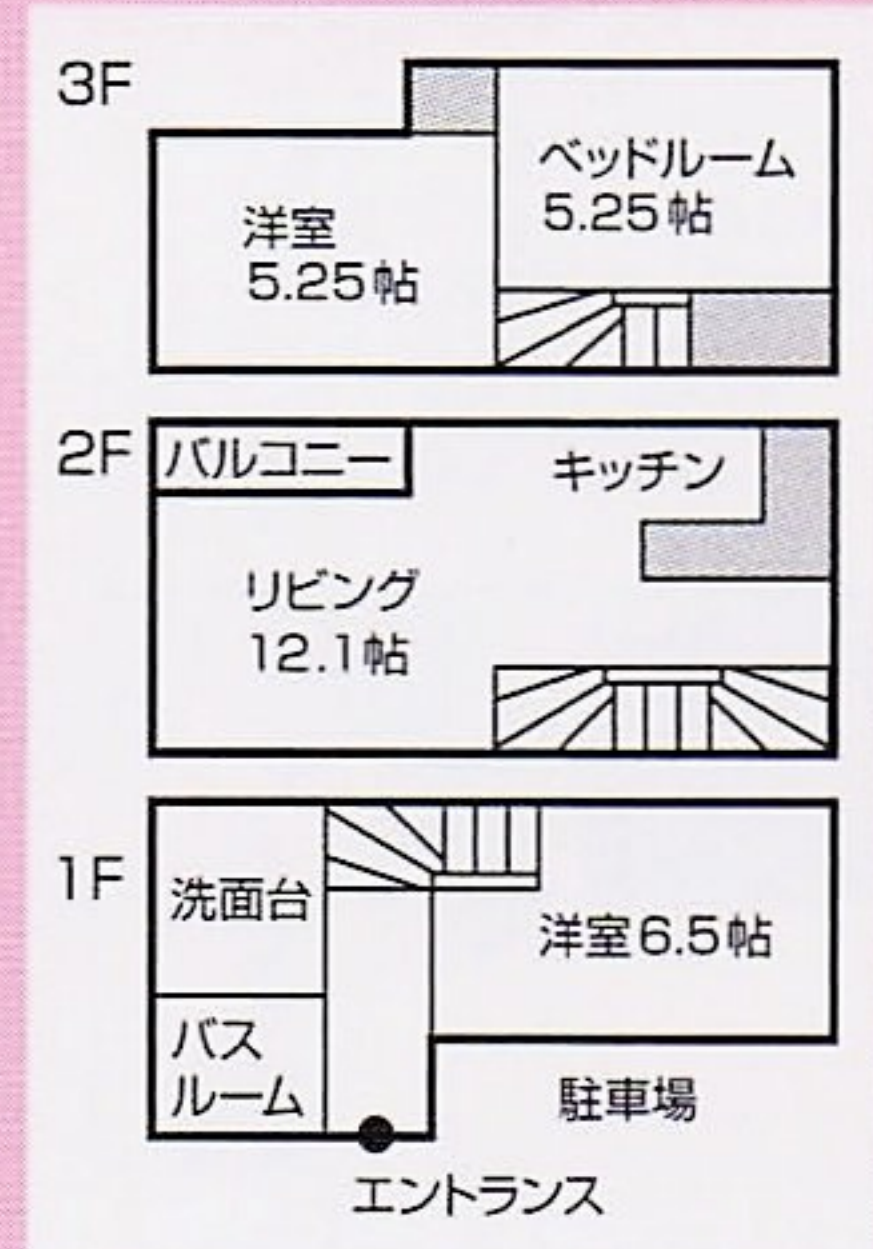
タオルやバスマットはもうブラウンしか買わない♥ ここでカラコンを入れてヘアセットするから、お出かけする直前に必ず私が立ち寄る場所

収納ボックス ¥1,000

着た服をポイ!

脱いだ服をとりあえず入れるための箱♪
一度着たけど、まだ洗濯機にもっていかない服をストックしておく場所だよ★

おうちDATA

間取り／3LDK(秘密♥㎡)
形　態／分譲一軒家、新築
エリア／東京23区内

子供ができたときのことを考えて、今は2人＋1匹だけど3LDKに♪ リビングが床暖房だったり…と設備が充実してるのも

雑貨類の収納術♥

私と旦那さんふたり分のサングラス置きは、めがね屋さんの知り合いからもらった♪

このアクセ入れは、段によって仕切りの幅が違うからそのスペースに合わせた物を収納♥

ストール用ハンガー 約¥3,000

旦那さんのストールは丸型になってるハンガーにかけてシワ防止♪

収納ボックス 4つで約¥5,000

旦那さんのソックス類をまとめて入れてる竹素材のボックスは、無印でゲットしたもの♥

ネックレスは100均で買ったS字フックにかけてる★ コレでからまないよ♪

リフォーム前

部屋の一部分を改造して作ったよ♪
家の構造的に天井が斜めになってるところを収納スペースに作り変えた★

リフォーム代 約¥380,000

Closet

ラックにはアウター類、収納ボックスには間仕切りで分類しながらボトム類を収納♪

収納ボックス 1個約¥3,000

リフォーム会社にオーダーして作ったオリジナルクローゼット♥

このクローゼットは家を買ったときになかったから、ドアやハンガーレールなどを取りつけて新たな衣服収納スペースを作ったの♪

かすみの部屋は仕事場にもなる広々リビング！ 75インチのテレビとブラウンソファを主役に潔く♥

実家がアンティークの家具屋をやっているから、私の家のリビングはあえて違うテイストのナチュラルモダン系にしてみた♥　色はダークブラウンや白、ベージュをメインにした過ごしやすい空間にしてるよ★　映画や音楽はいい音で楽しみたいから、テレビには音が壁ではね返るタイプのヤマハの音響をつけてるんだ〜♪

ミンツプランニング代表取締役
金本かすみさん
（27歳／東京都）
独身・子供なし

Living dining

壁にはアート系のインテリアを取り入れて、生活感があまり出ないリビング作りを心がけてるよ♥

ポスター
1枚各¥5ドル

ポスターはNYで購入

ポスターはハイヒールとか好きなモチーフのものばかり♪　お気に入りの額に入れてディスプレイ★

壁掛け収納で鍵やカメラ管理♥

鍵やサングラスなど出かけるときの必需品は玄関近くの壁に掛けてる♪　壁掛け収納は場所をとらないからオススメ★

カーテン
約¥35,000

リグナのソファ
¥117,600

70インチ
アクオス
約¥400,000

テーブル
もらいもの

壁掛け時計
プレゼント

フランス産のシャンパン★

ウィリアム皇太子の結婚式でも出されたポル・ロジェ★　ボトルを置くのはインテリア的にも◎♪

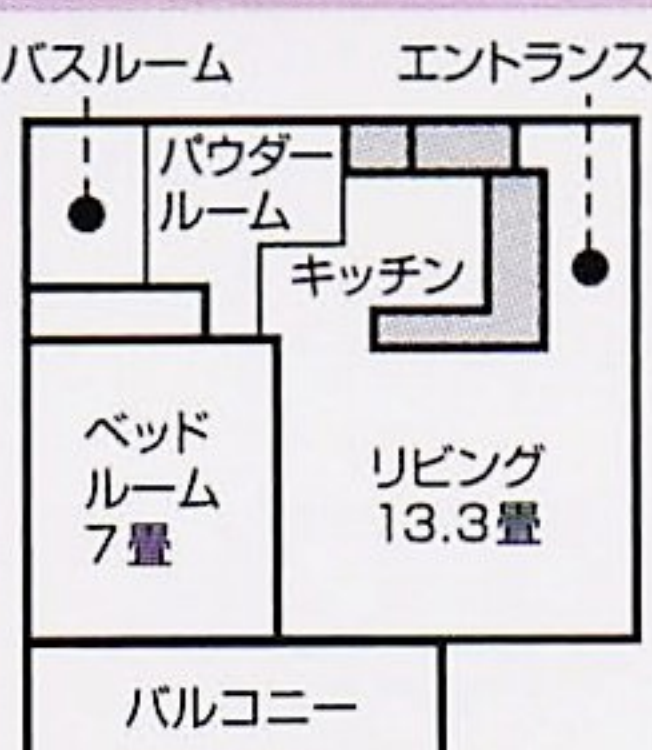
ワインを約20本ストック♪

ワインは旅行先のワイナリーで買うことが多いよ★　これは中で赤、白それぞれに合った温度調整が可能なスグレモノなんです♪

ワインセラー
約¥200,000

おうちDATA

間取り／1LDK（約47㎡）
形態／賃貸マンション
家賃／秘密♥
エリア／東京23区内

バスルーム
エントランス
パウダールーム
キッチン
ベッドルーム 7畳
リビング 13.3畳
バルコニー

オープンキッチンで開放的なリビングがポイント★　パウダールームには広めの洗面台と洗濯機置き場、トイレがあって使いやすい♪

キッチンのテーマカラーはイタリアンレッド♥　最新調理器具で腕をふるうよ♪

リビングと一続きになってるキッチンには、お部屋全体の差し色として赤のアイテムを多めに取り入れたよ★　だからキッチングッズはもはやインテリアの一部なんだよね♪

ビストロ
約¥90,000

効率よくごちそうが作れる♪

ビストロのスチームオーブンレンジで料理の幅が広がった♪　よく作る料理は、塩麹を塗った野菜のグリルとかヘルシー系のメニューが多い♥

ボダムのグラインダー★

左右それぞれ塩とこしょうが入っていて、使いたい方を傾けると電動で挽いてくれる優れもの♪　お姉ちゃんからもらったよ♥

Kitchen

お皿やコップは使い終わったらすぐ収納スペースにしまって、キッチンがごちゃごちゃしないようにいつも心がけてるよ★

ルームウェアはコレ♥

外出もOKなラグナムーンのレースのセットアップは着心地ゆったりでくつろぎやすい♪

UGGのファーサンダルは肌触りがよくて、ふかふかのじゅうたんの上にいるような心地よさ★

大好きな靴は見た目もキレイになるよう自分ルールで収納♥

限られたシューズボックスのスペースはできるだけ見やすく使いたいから、靴の形や置き方にこだわってスッキリしまうようにしてる♪

どの靴も見やすく配置♥

内側に置く靴はつま先部分を正面に、外側に置く靴は横向きにすると、奥に置いてある靴も見やすいから靴を探す手間が省ける★

Shoe box

取りやすいハイヒールのパンプスは上の方の棚、ブーツやぺたんこ靴は下の方の棚にしまってるよ★

Washing stand

テーマはポップ＆ガーリー♥　ここで身支度すると、テンションが自然に上がってくる♪

コテやドライヤーを収納★

ストレートアイロンや太さの違うコテ、ドライヤーは引き出しの中に収納★　なるべく同じ向きにそろえてるよ♪

アイテム別に分けて収納するのが洗面台をキレイに使うコツ♪

スキンケアや香水などのボトルアイテムは洗面台の近くにかわいくディスプレイ♥　洗面台の下の引き出しにはコテや日用品などアイテム別に分けて収納して整理整頓を常に意識してる♪

カラフルなスイーツをイメージ♥

マカロンみたいな丸みのあるパステルカラーのボトルとかを置いて、とにかく甘いテイストに♪

帽子の収納術♥

帽子はポールハンガーに掛けておくと、帽子の型崩れ防止になるから便利だよ♪

フローラルなスペース♥

チェストの上はアロマディフューザーやお花でラブリーに♪　引き出しにはコスメやアクセ、パスポートなどを収納★

ウッドチェスト
約¥5,000

ベッド
約¥150,000

ベッドの下は収納力抜群★

この収納スペースには本やショッパー、友達が泊まりに来たとき用のふとんをしまってるよ♪

Bed room

落ち着いて眠れるように寝室は真っ白で統一✧　ベッドカバーはアンソロポロジーっていうセレクトショップで見つけたお気に入りのアイテム♥

クローゼットの収納術♥

上段にはよく着るシーズンもの★　アウター、インナー、ボトムスなどアイテムごとにまとめてる♥

スカートは丸めて収納★　こうしておくと、柄が一目瞭然だから履きたいものを見つけやすい♪

ロフトで買ったバッグハンガー約1,500円に掛ければ、かさばりやすいバッグをスッキリ収納できる♪

洗濯機の上のバービー缶にはハンガー、白い布ボックスには洗濯物、手前の缶には洗剤を入れてる★

るり子の部屋はオフィス使用も兼ねた広いリビング! 眺望抜群の都心のマンション♥

私がマンションの部屋を決めるときに大事なのは、角部屋であること♥　角部屋なら二面採光で、部屋の中がいつも明るく保てますよね♪　あとは開放感を味わいたいから眺めのよさも重要ポイント☆　リビングは打ち合わせで会社の人も来るので、物を置かずスッキリさせるのが私流♪

山田るり子さん
（28歳／東京都）独身・子供なし
IT企業取締役社長

Living dining

家具は大塚家具で買うことが多いです♪　ショールームに行くとお部屋作りの夢が広がって楽しい♥

食事は回転テーブルで★
仕事の打ち合わせや、お客さんが来て私がご飯を作ったときはこのテーブルを使います♪

テーブル＆チェア 約¥3,000,000

スピーカーにこだわった♪
マランツっていうメーカーのスピーカーを取りつけて、音に迫力が出るようにしました★

70インチ アクオス 約¥700,000

フロアランプ 約¥200,000

シャンデリア 約¥400,000

黒のストーンがポイント★
黒のラグとの統一感を演出♪　落ち着いた感じのシャンデリアだから、オフィス仕様にもマッチするんです♥

ソファ ¥1,500,000

クッション 約¥5,000

ドライフラワー プレゼント

テーブル 約¥400,000

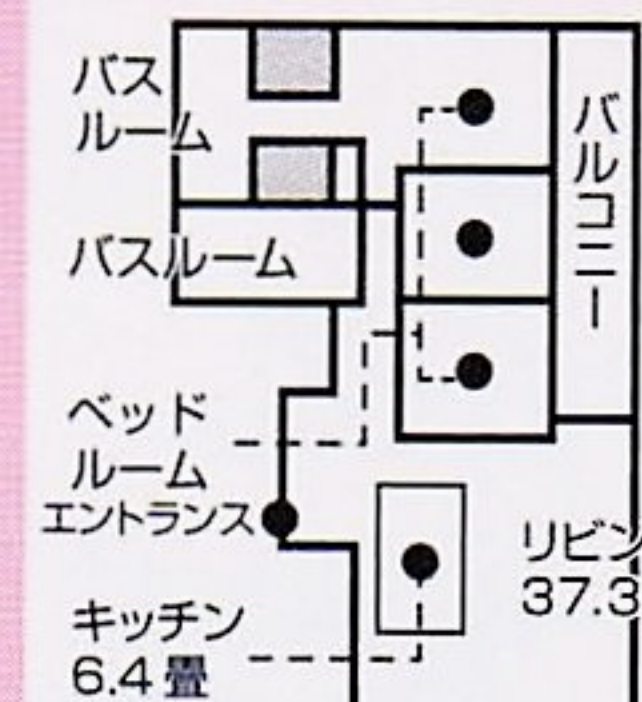
バカラのまねき猫 友人からプレゼント

縁起物なインテリア♥
テーブルのかわいいアクセントとして、クリスタルガラスの小さいまねき猫を置いています♪

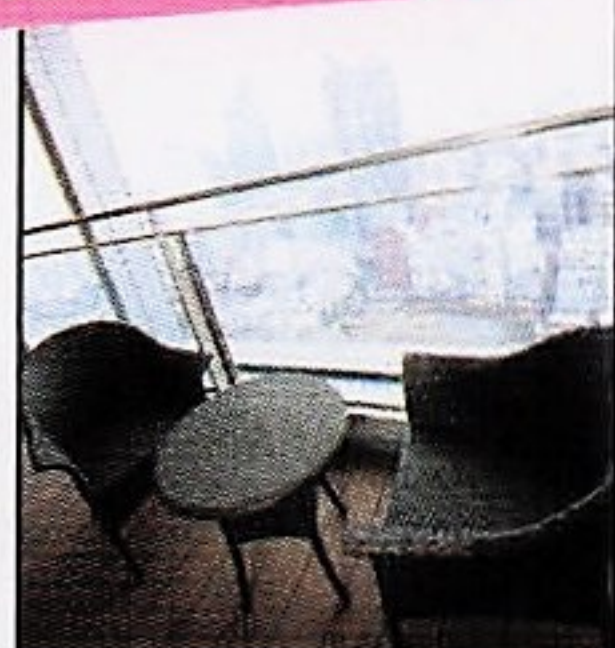
チェア 約¥250,000

フェンディのアイテムが好き♥
スツールやクッション、ラグはフェンディで買いそろえました♪　フェンディのシンプル＆リッチな感じがツボ♥

おうちDATA

間取り／3LDK（約190㎡）
形態／賃貸マンション
家賃／約250万円
エリア／東京23区内

トイレは3つ、バスルームは2つあり♪　収納スペースがベッドルームや廊下にたくさんあるので、どの部屋も広々と使えるんです★

Balcony

景色を楽しめる極上空間★
バルコニーにはテーブル＆チェアを置いてるから、のんびりタイムの居場所はココ♪　家にいながら外の空気を感じられる特別な場所です★

Bar table

お酒やスイーツを楽しむスペース♥

アジアンテイストなテーブルで、外を眺めながらくつろぐのが幸せなひととき★　高さのあるチェアは生活感がないし、バーにいる気分を味わえるお得なものなんです♪

テーブル＆チェア 約¥400,000

このテーブルセットは東京インテリアで購入★　観葉植物と合いそうなリゾートっぽい感じに一目惚れしました♪

Dresser

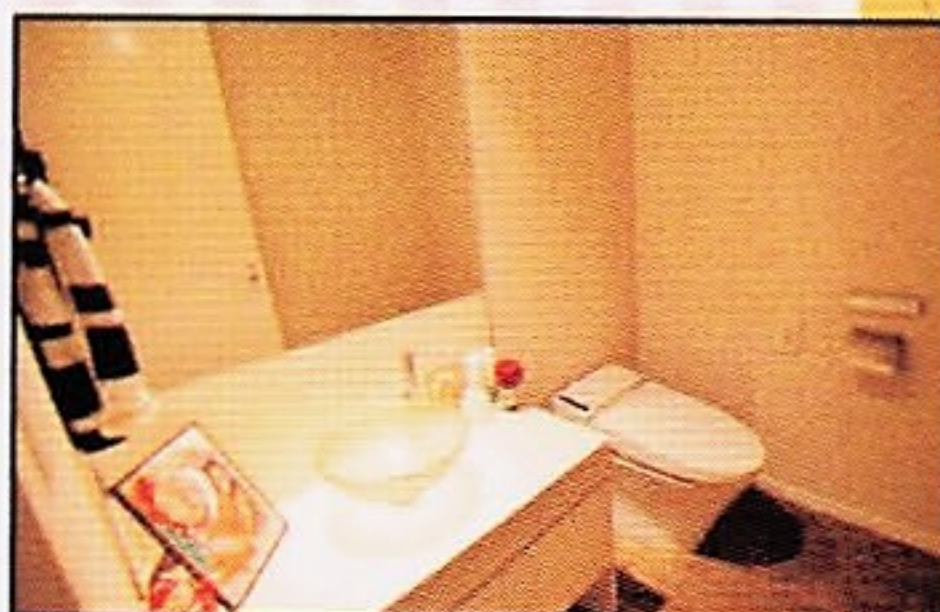
ハリウッドドレッサー 約¥360,000

ハリウッドでも使われている本格的なドレッサーは、使いやすくておしゃれ♪

ミラーの両サイドにライトがあるので、メイクしやすい♥　テーブルはメイク道具を収納できる仕様になってるんです♪　チェアはゼブラ柄のファーつきをセレクト★

メイクするときはいつもここで♥　窓際に配置しているので、昼間なら外からの光とドレッサーのライトのW効果で明るさMAXです★

Shoe boxの収納術♥

中央の棚にはよく履くもの、上下の棚にはあまり履かないものを置いて靴を取り出しやすく♪　なので季節ごとに配置替えしてます★

玄関の横にあるトイレ★
お客さんに使ってもらうトイレは、さり気なく置き物を置いてちょっと華やかになるような空間作りを心がけています

Washing stand

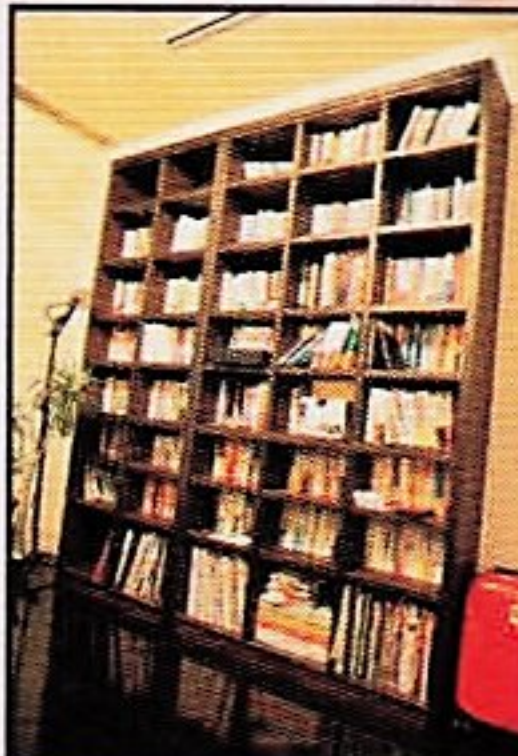
洗面台が2つあるので、その分ゆったり使えて便利♪　バスルームの手前にある高機能なヘルスメーターで健康管理も★

Bed room

フェンディのキングサイズベッドは、ヘッド部分が高くてゴージャスなところがお気に入り♥　クッションもフェンディが多い。

高級アロマを寝る前と朝に焚いてリラックスするのが日課です♪

心地よい眠り＆目覚めにはアロマが欠かせません♪　ベッドルームではマッサージチェアで、その日の疲れをしっかりほぐしてから眠りについています★

彼の書斎にある本棚はこんな感じ★
仕事の参考になるようなビジネス書がほとんどですね♪　本の配置は大きさ別に収納されています★

ルームウェアはコレ♥

約16,000円だったスナイデルのワンピはAラインのシルエットが気に入って買いました♪

ベビーピンクのルームシューズはミッドタウン地下にある雑貨屋さんで1,980円★　女のコらしいフワフワした素材が♪

ランドリーバスケット 約¥4,000

Kitchen

キッチンで洗いものをするときは、手荒れしないように手袋が必須★　備えつけの冷蔵庫は自動でクラッシュされた氷が作れたりとかなり便利な代物です♪

ウォーターサーバー 1ヵ月約¥5,000

照明インテリア術♥

シーリングライト 約¥1,000,000

シアタールームにしている部屋の照明♥　柔らかみのある光だからリラックスするのに最適♪

一緒に住んでる彼の書斎のシャンデリア♪　照明のテイストを揃えて統一感★

シーリングライト 約¥800,000

LEDライト 約¥350,000

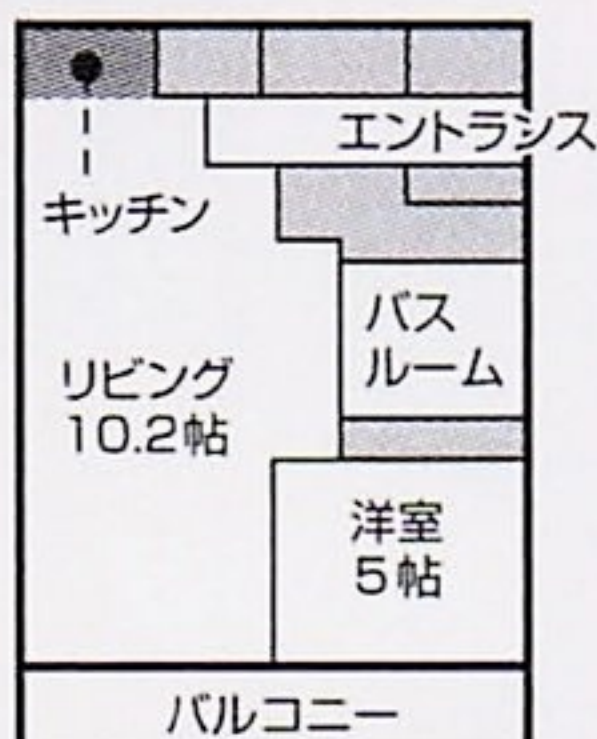
テレビのそばにあるクリスタルライト★　ダイニングスペースを豪華にしたくて設置♪

Angelの部屋は手作りブーケをアクセントにした素肌にも目にもやさしいラグジュアリールーム♥

セットサロン アンジェリカ経営（31歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん
龍玖（りゅうく）くん

妊娠前は黒が好きだったんだけど、龍玖を出産してからは白が好きになって、部屋作りの好みが変わった♥　お花をところどころに置いた女のコらしいアンティーク空間がテーマだよ✧♪

おうちDATA
間取り／1LDK（54m²）
形　態／賃貸マンション
家　賃／秘密♥
エリア／東京23区内

キッチン
エントランス
バスルーム
リビング 10.2帖
洋室 5帖
バルコニー

都心への交通の便がいい立地と、リビング&寝室どっちにいても日当たり良好なところがお気に入り♪

Bed room

ヨーロッパテイストな小物を散りばめて優しい雰囲気を作ったよ♥

シャンデリア 約¥35,000

ローズ柄のボックス 約¥5,000

クッションとオソロの箱★
コレにはリューク用のスキンケアアイテムを入れてるよ♪

寝室をグレードアップ♥
天使の絵を枕元に置いておくと穏やかな気持ちで眠れる♪

絵画&額 約¥10,000

クッション 各約¥5,500

フリンジやフリルがかわいい♪
麻布のインテリアショップで買ったよ★　私好みのローズ柄♪

中世フランスをイメージ★
ろうそくの灯りのようなこの照明は明る過ぎないからベッドルームにマッチ♪

誕生直後の龍玖写真♥
生まれたてのリュークの写真を見てると、日々の成長を実感できるんだ～♪

23インチ ビエラ もらいもの

チェスト 約¥3,000

ベッドカバー 約¥6,000

ルームウェアはコレ♥

riendaのカーデは何にでも合わせやすいからヘビロテしてる♪

コレもriendaだよ♥　白レースが縦長効果でスタイルをよく見せてくれるの★　伸縮性のある素材も♪

奥行きの幅がほとんど同じテレビ台とテーブルを並べてスッキリと♥

家具の幅や高さをそろえると部屋に統一感が出るらしいから、それを実践してるよ★　リビングは基本、龍玖のおもちゃが主役になってる♪

シーリングファン★
ファンのおかげで空気が循環して、室内の温度が一定にキープできてるよ

Living dining

龍玖が遊びやすいように、リビングの中心にはテーブルを置かないでラグを敷いてる♪

龍玖が一番お気に入りの場所★
このおもちゃに乗るとトランポリンみたいにボンボン動くから楽しいみたい♥

インテリアのコツ♥
玄関先にはフランフランで買った造花を軽くアレンジして飾ってるよ♪　緑の葉っぱを足して癒し度をアップさせた♥

テーブルの下にマガジンラックあり♥
お手本にしたい海外セレブのスナップ雑誌をストックしてインテリアにも♪

Corner

玄関は風水的にも大事な場所だから、お札や絵馬を置いてるよ♪

天使とパワーストーンブレス♪
このブレスは若林奈緒ちゃんに作ってもらったよ♥　天使とのコラボで神聖な感じでしょ

玄関のすぐ近くは我が家No.1のパワースポット★

龍玖のお宮参りに行ったときのお札とかを、神棚のようにまつってるスペース♪　ここにもお花を飾って甘さをプラス★

Bath room

ココにあるお花は100均で購入✧　高めの位置に置いてお花の存在感をアピール★

Washing stand

化粧水やスプレー類は収納棚に収めて、洗面台の周りは常にスッキリした状態をキープ♥

水回りに置くお花は小ぶりなものにしてさり気なく♪

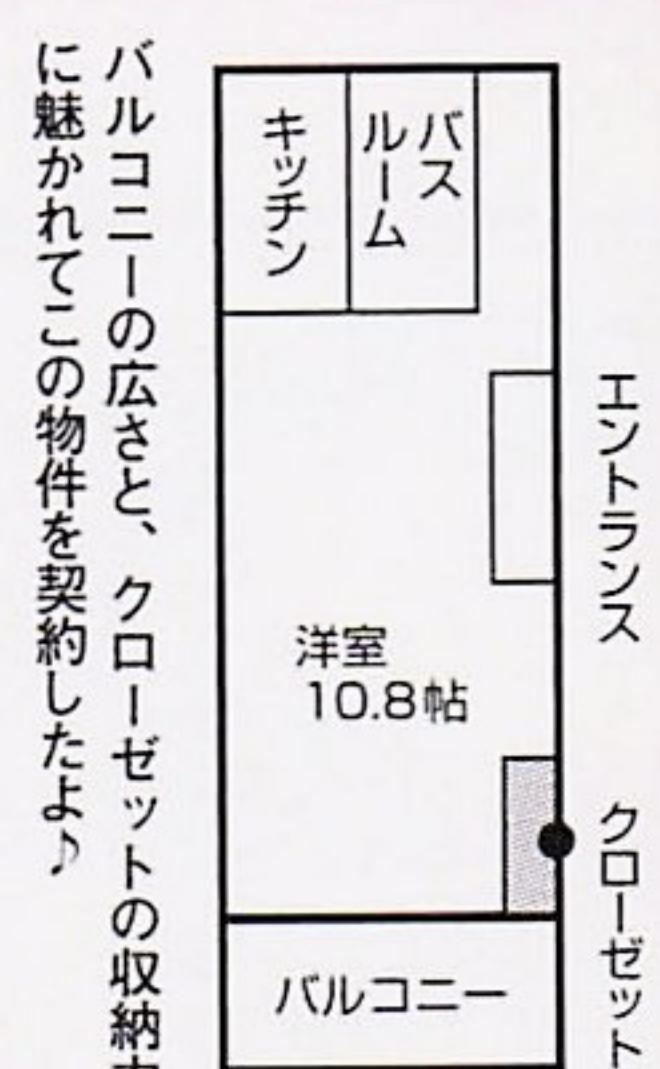
洗面台やお風呂場に大きいお花を置いちゃうとスペースが狭くなっちゃうから、小さめのものをコーナー部分に置くことにしてるの★

佳那恵の部屋は白とピンクとぬいぐるみと♪女のコが大好きなモチーフがいっぱい♥

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵さん

家具は全て白にして統一感を出したの★　それに壁が白だから、家具が同じ白だと部屋が広く見えるんだよね♪　ぬいぐるみは家具の上にところどころ置いて、シンプルな部屋のかわいいアクセントにしたよ♥

おうちDATA
間取り／1R（45m²）
形　態／賃貸マンション
家　賃／150,000円
エリア／東京23区内

キッチン
バスルーム
エントランス
洋室 10.8帖
クローゼット
バルコニー

バルコニーの広さと、クローゼットの収納力に魅かれてこの物件を契約したよ♪

ディズニーのデイジーグッズを集めてるよ★
ボアブランケットやペンケース♥　パステルカラーで部屋に調和するんだよね♪

Dresser

丸みのある鏡が女のコらしくて気に入ってる♪　キティのぬいぐるみもインテリアのポイントだよ★

ドレッサー&チェア 約¥55,000

つけま&コスメ収納術♥
つけまはいっぱいもってるから専用の箱を作ってその中へ♪

テレビの横に配置したガーリー要素満点なメイクスペース♪

フランフランで買ったドレッサー&チェアは脚が細めで女のコらしい感じがお気に入り★

洗面台の下の収納スペースは美容アイテムの宝庫だよ

パックは韓国旅行へ行ったときに大量買いしたり、友達にもらったりしてストックがたくさんあるから、ひとつの引き出しをまるまる使って収納★

NO MUSIC, NO LIFE♪
コレでCDやiPodに入れた曲を聴いてる★　コンパクトで場所を取らない♪

パナソニックのコンポ 約¥20,000

Beauty

スキンケアアイテムやコスメは種類別にまとめて分かりやすく収納するのが基本★

ルームウェアはコレ♥

109で買ったニットはゆったりしたドルマンで着心地が楽なの♥

GYDAのこのショーパンは裾幅が広めだから脚が細く見える♪　カジュアルコーデのときに履く率高いかも

Kitchen

キッチンの引き出しは、小腹埋め&非常食的な感じでお菓子が豊富に入ってる♪　あとはキッチンペーパーとか日用品もここにまとめて収納★

2帖くらいあるキッチンは広々使える快適空間★　引き出しも収納力高め♪

フライパンや鍋などのキッチン用品は赤でまとめて楽しく料理♪　水回りはこまめに掃除して清潔を保ってる♥

雑誌&DVDコーナー★
姉agehaやAYUの写真集など私の好きなものを集めたカルチャースペースだよ♪

チェスト 約¥20,000

一緒に寝るぬいぐるみ♥
ダッフィー＆シェリーメイのぬいぐるみはモコモコ素材でかわいいんだ～♪

Bed room

ベッドカバーも部屋にマッチするよう白ベースのものにするのが決まり♪

カーテン 約¥60,000

ローテーブル 約¥10,000

ビーズクッション 約¥15,000

友達との思い出がいっぱい♪
ガラスの下のスペースには友達からもらった色紙やプリクラを飾ってるよ

ひかりの部屋は子育てに優しい環境を優先! 4LDKで段差のないアイボリー空間♥

このお家に決めたのは、全部屋にカーペットが敷いてあったから★　コレなら瑛磨が転んでも安全だからね♥　リビングはアイボリーを基調にして家庭的な落ち着きのある雰囲気を作ってるよ♪

主婦 28歳（東京都）既婚・息子1人
神河ひかりさん

瑛磨くん

シャンデリア ¥160,000

ランプのような優しい光★
おだやかな部屋の感じに合わせてデコラティブじゃない照明をチョイス♪

カーテン ¥300,000

レースの刺繍に一目惚れ♪
レースカーテンはバロック柄で華やかな分、ドレープカーテンはシンプルに★

2日1回は使う家事の強い味方♪
ダイソンの掃除機でも掃除するけど、コレも使ってWでキレイに♪

70インチ アクオス ¥500,000

ルンバ 約¥60,000

ソファ 約¥1,000,000

テーブルチェア 1脚 約¥70,000

テレビ台 約¥150,000

Living dining

リビングのものはほとんど大塚家具で買いそろえた♪　椅子は座り心地重視で選んだよ★

瑛磨の大事なお友達♪
チワワの女のコ・めるも♥　瑛磨とよく遊んでる♪

お出かけ用バッグはエルメス率が高め★
バーキンは昔から好き♪　でも今1番のお気に入りは赤のボリード♥

Closet

アウターやトップスはハンガーに、ボトムスはラックの下にたたんでしまってる★　帽子はポールハンガーへ♪

1部屋をまるごとクローゼットとして贅沢に使ってる♥

IKEAで買ったラックに私と旦那さんの服を一緒に掛けてるよ★　サングラスは見つけやすいようにガラス棚へまとめて収納♪

おうちDATA

間取り／4LDK（約141m²）
形　態／賃貸マンション
家　賃／秘密♥
エリア／東京23区内

エントランス／洋室 7.9帖／洋室 8帖／バスルーム／洋室 7.5帖／キッチン／洋室 12帖／リビング 27帖／バルコニー

リビングは窓がいくつもあって開放感あり♥　玄関からどの部屋にも行きやすい間取りがなかなか便利★

マークジェイコブスのトップスは着心地がすごくいい♡

ルームウェアはコレ♥

オールインワンもマーク♪　近所に出かけるときにちょうどいいカジュアルさが玄関お気に入り★

ソファ下の収納術♡
リビングのダイニングチェアの下に収納スペースがあるから、瑛磨のおもちゃをとりあえずしまうときに重宝してる♡

ゲストの立場を考えたドレッサー作り♥

ドレッサーには自分が泊まる側だったらあると嬉しいドライヤーとかアロマを置いてる♪

ゲスト用ベッド 約¥250,000

Gest room

お客さんにもゆっくりくつろいでもらいたくて、ベッドも枕もかなり大きめのサイズを用意したよ★

加湿器 約¥10,000

ベストな湿度にコントロール★
エアコンをつけてると乾燥が気になるから、寝てる間はずっと加湿器をつけてる♪

Kids room

おもちゃの他にもベビーシッターさんが来るとき用のテーブル＆椅子や私がときどき弾く電子ピアノも置いてるよ★

瑛磨の好きな乗り物系おもちゃがいっぱい♥

瑛磨をのびのびと遊ばせたいから、リビングの次に広い12帖の部屋を子供部屋として使ってるよ♪

クイーンサイズベッド 約¥500,000

Bed room

リネン類は肌触りのいいセリーヌのものを使ってる♥　クイーンベッドは大塚家具で購入♪

ベビーベッド 約¥30,000

彰子の部屋は寝具をとびっきり贅沢に♪ 天井の高さにこだわったテラスハウス♥

舞踊家＆郷土民謡・民謡講師（34歳／東京都）独身・子供なし
新見彰子さん

カラーブロックのラグで廊下をモダンに彩る♡

玄関はお客さんが来たとき最初に見られる場所だから、デザイン性の高いラグを敷いておいて印象をアップさせる♥

間仕切りパネル 約¥5,000

いつでも一緒なチワワのミルクです♥

踊りのお稽古場にも連れていく私の大事な家族♪　お行儀のいい8歳くらいの女のコだよ♪

バスルームにはフルーツ★
お風呂場には風水的にフルーツを置くと恋愛運がアップするからグレープのオブジェを配置♡

MURUAのラグ ノベルティー

Entrance

玄関とリビングの間にはドアがないから、フランフランで買った高さのある間仕切りパネルを置いて空間を区切ってる♪

Living dining

ドレッサーやチェスト、テレビ台はフランフランの同じシリーズのものにして一体感を演出♪

窓からの景色は文句なし♥
ここからはスカイツリー、反対側の方角のバルコニーからは富士山が見える♪

お掃除モップ 各¥105

かわいいほこり取り♥
このモップはトイレなど他の場所にも置いてて、ほこりを取るのにフル活用中♪

アートパネル 約¥4,000

加湿アイテム 約¥2,900

スキンケアアイテムはここに★
基礎化粧品はSK-IIをライン使い♪　おかげで肌荒れ知らずに♡

ドレッサー 約¥38,000

チェスト 各¥38,000

ローテーブル 約¥2,980

水を入れるだけのエコな加湿器♪
フィルターが容器に入れた水を吸い、室内の湿度を一定に保ってくれる♥

クッション ¥480

おうちDATA

間取り／1LDK（約48m²）
形　態／賃貸マンション
家　賃／秘密♥
エリア／東京23区内

エントランス／バスルーム／クローゼット／キッチン／リビング 12.3帖／洋室 7帖／バルコニー

この物件を初めて見に来たとき、何か空気の流れがいいってビビッと感じたの♪

私は背が高い方なので、天井が高くて圧迫感のない部屋に住みたかくて最上階を選びました♥　部屋作りには風水を取り入れ、カーテンはピンク、キッチンは赤…など気の流れをよくするカラーコーディネートを意識♪

フロアランプ 約¥8,000

ベッド＆マット 約¥93,000

体にフィットするベッド★
アルモニアっていうソファ専門店で購入♪　コレで寝ると睡眠の質がいい!!

テディベアの湯たんぽ ¥3,570

眠り心地のいい部屋作りをとことん追求★

寝室は両サイドに窓があって日当たり最高★　寝具は毎日の眠りに関わることだからいいものだけでそろえたよ♪

Bed room

うつぶせで寝るクセがあって、今まで朝起きると腰とかが痛かったの♢　でも寝具を変えてからは痛みやしびれが改善♪

ルームウェアはコレ♥

DE TER NRのカーデはクルーネックでフェミニンな感じが◎♪　ボトムス選びない から着回しやすい★

DURAS ambientのワンピはこのまま出かけられるし、タイト過ぎないシルエットでルームウェアとしても優秀♪

Washing stand

洗面台のそばには日用品や化粧品を置かずにいると、見た目がいいだけじゃなくて掃除するのが楽になるよ♪

洗濯乾燥機 約¥110,000

大型ドラム式洗濯乾燥機でまとめ洗い♥
東芝のザブーンは節電＆節水機能が充実♪　洗い上がりもキレイで言うことなし♡

100均のかごごとに朝食用のバター＆ジャム、消費期限が近いもの…など分類して、探す手間を省いてる♥

日用品は洗面台の下の収納ボックスにIN

デザイナーズマンションらしい四角い洗面台がお気に入り♪　収納ボックスは鏡側の壁のタイルに似た色柄にしてシック

WAKAKOの部屋は余分なものは置かない! 大好きな紫と黒のANNA SUIカラー♥

マジックヌードブラ開発&美肌党勤務(33歳/東京都) バツイチ独身・娘1人 WAKAKOさん

莉々愛ちゃん

リビングには、観葉植物を置いて潤いのあるナチュラルな空間を演出♪ この世界観を壊さないためにも物はとにかく収納するようにしてる★ この家は娘の保育園に近いから、子育てするのにもベストな環境♥

おうちDATA

間取り/1LDK(約48m²)
形 態/賃貸マンション
家 賃/160,000円
エリア/東京23区内

エントランス
バスルーム
洋室 6.8帖
キッチン
リビング 13.6帖
バルコニー

ムダのない間取りで住み心地がいい♪ 娘が遊ぶのにも十分なリビングの広さも決め手だった♥

用途別にデスク&チェアを使い分ける♥

パソコンデスクは黒、ドレッサーは白にして色のコントラストでメリハリを★ デスクの高さや大きさはほぼ同じにしてまとまり感を出したよ♪

帽子の収納術♥

帽子はクローゼットの上にある棚に置いて型崩れ知らずに♪

Desk

パソコン用のデスクチェアは長時間座ってても腰が痛くならない低反発タイプ😊

ドレッサー&チェア 約¥20,000

PCデスク&チェア 約¥30,000

壁掛け時計 約¥2,000

時計はインパクトのあるデザイン★
部屋全体が調和するようにカーテンと同じくモノトーンのものにした♥

シャンデリア 約¥20,000

部屋に優雅さを投入♪
ネットで見つけたこのシャンデリアはハデ過ぎず、優しさを重視😊♪

40インチ ブラビア 約¥130,000

テレビ台 約¥10,000

緑の力で空気をキレイに♥
観葉植物は空気清浄効果&インテリア的にもいいから窓際に置いてる♪

遮光2級のカーテン 約¥40,000

マガジンラック 約¥10,000

キャビネット 約¥20,000

ラグ 約¥10,000

ソファ 約¥30,000

Living dining

リビングに仕事用のデスクやドレッサー、キッチン全てが集まってるから、私のメインの生活空間はココだよ♥

日立の冷蔵庫 約¥250,000

真空チルド内蔵のタイプ★
食材を鮮度がいい状態で保存したかったから、迷わず真空チルドのある冷蔵庫を買ったよ♪

Kitchen

レンジの下の物置スペースは、見えないように手作りのカーテンを取りつけて日用品を隠してる😊

朝食にはバナナ欠かさず♪
バナナ&りんごに日替わりの野菜を入れたグリーンスムージーを飲むのが日課★

リビングの中にあるキッチンだからできるだけシンプルに★

キッチン用具はパステルカラーにしてキッチンのアクセントにしてる♪ キッチンにはなるべく物を置かないのが我が家のルール★

ルームウェアはコレ♥

H&Mのカーディガンは、エメラルドグリーンのヒョウ柄が珍しくて即買いしたよ♪

胸元のフリルがかわいいワンピもH&Mで購入★ お家にいるときもきちんと感のある服を着てるよ♪

おもちゃのテント 約¥3,000

Bed room

アイスクリーム屋さんのテントの中は娘のお気に入りの場所★ ベッドルームは家庭的な雰囲気の部屋作りにしてる♪

ベッドカバー 約¥10,000

チェストは壁と同じ白★
テレビは26インチのアクオス★ その下にあるチェストには娘のものを収納♪

テレビ下のチェスト 約¥10,000

娘の過ごしやすさを考えた親子だけの空間♪

この部屋はベッドルームだけど、娘の遊ぶ部屋としても活用♪ 部屋を広く使いたいからベッドじゃなくてコンパクトなマットレスにしてる♥

Meguの部屋は癒されるラブリーピンクに包まれたベッドルームとこだわりのチョッパーワールド♥

ROCK PRINCESSプロデューサー(30歳/東京都)独身・子供なし Meguさん

家具やインテリア小物はほぼピンクで統一したよ♥ テーマはブランド同様プリンセス♪ もともと和室だったベッドルームはピンクのフローリングを敷いて一気にガーリー仕様へチェンジ★ 自分好みの部屋を作り上げるのもすごく楽しい作業なんだよね✧

Bed room

花柄やフリルをモチーフにしたラブリールーム♪ 家具はだいたいネットで購入して組み合わせたよ♥

カーテン 約¥7,000

電気スタンド ¥79,000

ドレッサー 約¥12,000

収納ボックス棚 各¥8,500

アコースティックギター 約¥15,000

エレキギター 約¥20,000

バンドをやるときのギター★
最近は仕事が忙しいから中断してるけど、時間ができたらまたバンド活動を再開するつもり♪

私の大事な家族たち♥
右がキャバリアのヴィヴィ、左がチワワのマリア♪ 2匹は仲良し♥

ベッド&枕カバー 約¥4,000

おうちDATA

間取り/3LDK(約67m²)
形 態/賃貸マンション
家 賃/131,000円
エリア/東京23区内

洋室 5.4帖
エントランス
バスルーム
キッチン
リビング 12帖
洋室 6帖
洋室 6帖
バルコニー

この物件は部屋数が多く、お店にも近くてペット可だったから決めた♪ 住み始めてそろそろ2年が経過♥

チェスト 約¥6,000

ソファ 約¥30,000

ローテーブルドレッサーとセットで約¥110,000

猫脚がポイントのアンティーク家具♥
本当はコレのピンクが欲しかったけど、なかったから白に★

Living dining

ローテーブルやチェストは小さめサイズのものにして、できるだけ部屋を広く使えるようにしたよ♪

愛犬が走り回れるシンプルなレイアウト作りだよ♥

リビングには家具や物を最小限に置いて、愛犬が動き回れるようにしてるよ★ ここにいるときは、テレビを見てまったり過ごすことが多いかも♪

ルームウェアはコレ♥

ROCK PRINCESSのヒョウ柄トップスはピンクだから甘く着こなせる😊

このシンプルなスカートもROCK PRINCESSだよ♪ コレはヴィヴィやマリアを抱くときに動きやすくていいんだよね✧

運動メニューは計1時間★
腹筋は100回×2セットがノルマ★ あとは別の器具で走ったり♪

Chopper room

ここは主に仕事と運動をする部屋★ この部屋もカーテンとかインテリア類は基本ピンクにしてるよ♪

ここにあるチョッパーグッズは、コツコツ集めた宝物だよ✧

ワンピース展や映画での物販、コンビニの一番くじを大人買いしたりして集めたよ♪ これからもっとコレクションを増やしたい♥

チェスト ¥15,000

腹筋マシン ¥29,800

カーペット ゲーセンでゲット

ハウスキーピング用品も大好きなピンクでそろえた♥

お掃除道具もカラバリがあるなら絶対ピンクのものを購入★ コレで日々の家事がちょっと楽しくなる♪

大きめのダストボックス♪
ドンキで1個約2,000円★ 分別をちゃんとするため3個買い。

Vacuum cleaner

吸引力がパワフルなダイソンの掃除機でいつも部屋をキレイに♪ 小さなゴミやホコリも見逃さない♥

ダイソンサイクロン 約¥55,000

スカートの収納術♥

たくさんもってるスカートは、ハンガーに掛けて見やすく収納★

RANKING

2013年春、一歩踏み出した姉たちの奮闘記!!!

ライブラリー♥

先が見えないこの世の中、気づくと不安に襲われることもしばしば💧 でも好きこそものの上手なれ✧ 姉たちはさまざまな資格を身につけていました♪ 好きなことをお稽古感覚で始めて、新しい自分に出会おう♥

女性に人気の資格♡

1. 医療事務
2. 調剤薬局事務
3. 行政書士
4. 介護事務
5. ファイナンシャルプランナー

勤務形態が自由な資格が上位に 最近は趣味系の資格より、仕事に直結する資格に注目が集まっている★ 一方、姉たちは"好き"を活かした実用的な取得が多いみたい♥ これからの生き方の参考にしてくださいね✧

FILE.1

資格取得のために勉強したことが、毎日試される刺激的な日々♪

今、資格を活かして頑張ってます!

早川沙世の資格

ネイリスト技能検定2級

取得期間、費用
3カ月～、75,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
ネイルサロン運営、ネイリスト

2～3週間に1回施術してもらいながら、トレンドを意識したデザインを考えているよ★

新デザインをスタッフと一緒に模索♪

専属モデル(29歳／東京都)
独身・子供なし
早川沙世

閉店後に残ってネイルや接客の勉強会♪

お互いを練習台にスキルアップ♥

ネイル学校で得た知識をサロン経営で発揮♪

この資格は18～19歳のとき博多でネイルの専門学校に通って取ったよ♥ このおかげで沙世がプロデュースしてるGlambでネイリスト募集するとき、応募してきてくれたコの腕がいいかどうか判断できるんだよね★ あとスタッフにデザインの提案するときも役立ってる♪ 最近は新店のオープン準備も進めてるよ✧

オーダーの参考になるようオリジナルデザインのチップを店内にディスプレイしてるよ★

3級ではネイルケアの基本、2級だとサロンで通用する技術や知識が試される★ 勉強したよ!

古橋綾香さんの資格

歯科医療事務

取得期間、費用
1カ月～、3万円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
歯科医院勤務

私は通信講座で勉強♪ レポートを何回か提出したあと、認定試験に受かって見事取得♥

受付で患者さんを笑顔でお出迎え♥

受付では患者さんの応対やカルテの管理、請求書を作ったり…とやることがたくさんあるよ♪

歯科医院勤務(29歳／東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

就職に困らないオススメの人気資格だよ♪

歯科医の夫との結婚が決まってから彼のお手伝いをしたいと思って、歯科医療事務の資格を取りました♪ 仕事の休みの日にまとめて勉強して、半年くらいで取得したかな★ 治療のサポート、保険診療の点数計算などやりがいがあって毎日充実してるよ♥

若林奈緒さんの資格

タロット鑑定士

取得期間、費用
3カ月～、6万円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
占い師

↑タロットワークブックは日々の必需品! ←タロットカードは1枚ごとにいろんな意味がある♪

占うだけじゃなく、スクールもやってるよ♪

20代前半のとき、タロット占いをしてもらったのが当たったのがきっかけで勉強を始めたんです♪ スクールに通ったり、尊敬する先生の講座に参加したり♥ 今はサロンでタロット鑑定するだけじゃなく、予約制でスクールも開いてますよ♪

サロンではさまざまなパワーストーンアクセを販売★ 占った後にその人に合うブレスも提案♪

タロットでお客様の迷いや悩みを解決♥

サロン・P・8 carat経営
(31歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

新見彰子さんの資格

民謡舞踊講師

取得期間、費用
5年～、15万円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
民謡舞踊教室講師

日本の文化を若い人や海外にも伝えたい♪

舞踏家&郷土民謡・民謡講師
(34歳／東京都)独身・子供なし
新見彰子さん

左は師匠のお母さん♥ 体で覚えてもらえるよう指導♥ →分かりやすく&楽しくが基本★

↓生徒さんたちの似顔絵を描いてみた★ ↘扇子は曲目に合わせて使い分けます♪

舞踊以外のことも学べる教室でありたい♥

私の母がもともと舞踊講師で、3歳のときに舞踊の道へ♪ 教室では子供たちが礼儀を身につけて、年上のコが年下のコの面倒を見たり、着物を自分で着られるようになったり…と舞踊以外でも成長していく姿を見られるのが講師の醍醐味♥

MEGUさんの資格

食品衛生責任者, 防火管理者

取得期間、費用
1日～、数千円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
飲食店経営

ROCK PRINCESSのオリジナル★ ディタベースで飲みやすさ◎

防火管理者の資格は飲食店以外のお店を開くときにも必要だよ★

カフェ&バーのオープンをきっかけに取得♥

昨年の12月にROCK PRINCESSのアパレルとカフェ&バーを融合したショップをスタートしたの♪ 防火管理者の資格は以前アパレルの仕事で店長だったときに取得済みだったから、今回食品衛生責任者の資格を新たにゲット★ 衛生管理や防災の知識も得られるから、普段の生活にも役に立っているよ♪

資格は事前に取得OKで店舗は責任重大★

ROCK PRINCESSプロデューサー
(30歳／東京都)独身・子供なし
Meguさん

今からでも手に職を!!!

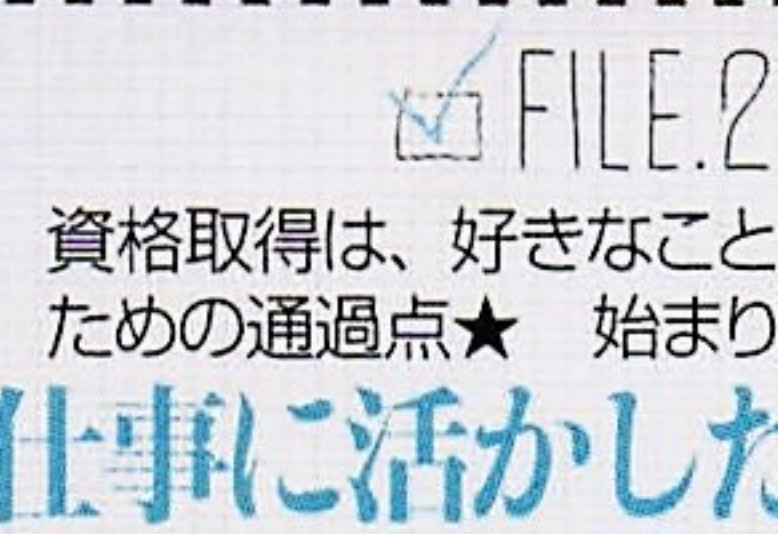
夢はお嫁さん、でも自分の足でしっかり立ちたい♥

趣味の延長が人生の保険!?

十人十色、資格

PHOTO_Oshow Okazaki [location] ,Hiroyuki Sato [studio]
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me) ,Cocoro Yusa(PEACE MONKEY)
TEXT_Tomoko Tamura

FILE.2

資格取得は、好きなことを仕事にするための通過点★ 始まりはココから!

仕事に活かしたいから、資格を取得しました!

青木りえさんの資格
チャイルドマインダー, ベビーマッサージ

取得期間、費用
1カ月～、6万円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
保育園、託児所勤務

子育て中のママの役に立つことが目標じゃ♪

今はこれらの資格を活かして、地元でボランティアをさせてもらって、いろんな経験を積んでるところなんよ★ 今後は保育士の資格も取って、子育てに悩みを抱えてるママたちの手助けができる場所を作りたい♥

大好きな子供に関わる資格がもっと欲しい♥

チャイルドマインダー(27歳/広島県)独身・子供なし
青木りえさん

チャイルドマインダーは0～12歳の子供を預かり、保護者の育児方針に沿って保育♪

チャイルドマインダーは通学講座で、ベビマはこの資格をもっている方のもとで取得♥

Angelさんの資格
ホームネイリスト

取得期間、費用
3カ月～、126,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
ホームネイルサロン運営

いずれはおうちでサロンを開きたい!

手に職をつけたいと思ってホームネイリストの資格を妊娠中に取ったよ♪ ハイペースでスクールに通って約3カ月間で修了★ ジェルやアート、リペアの方法をしっかり学んだから、早く仕事に結びつくよう頑張りたい✧

子育てと両立しやすいお仕事だと思う♪

UVライトからカラージェルまで、プロ仕様のネイル用品を一式買いそろえたよ♪

全講義を受け終わったとき発行された修了証書★ コレをもらえたときはうれしかった♪

資格を取ってからは、妹や友達にネイルアート&ケアをして練習台なってもらうことも♥

セットサロンアンジェリカ経営(31歳/東京都)独身・息子1人
Angelさん

Enaさんの資格
耳つぼジュエリー協会認定講師, ジェルネイル技能検定初級, ネイリスト技能検定3級, ネイルサロン衛生管理士

取得期間、費用
1日～、6,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
サロン運営、他

ネイルサロン衛生管理士の資格は約3時間の講習のあとテストに合格すればすぐに取得♪

日本ネイリスト協会のテキストでは、理論から技術までお勉強★

資格を取得してお客様からの信頼度がアップ♥

ビューティーサロンを経営する上で自分のスキルアップにつながる資格は一通り取得♪ ネイルの検定を受ける前は、家にハンドモデルさんを呼んで練習させてもらいました★

美のエキスパートへのパスポート★

耳つぼジュエリー認定講師講座を受講して、耳つぼに関するイロハをしっかり学んだよ★

ビューティーサロンShionオーナー(32歳/東京都)独身・子供なし
Enaさん

水野祐香さんの資格
保育士

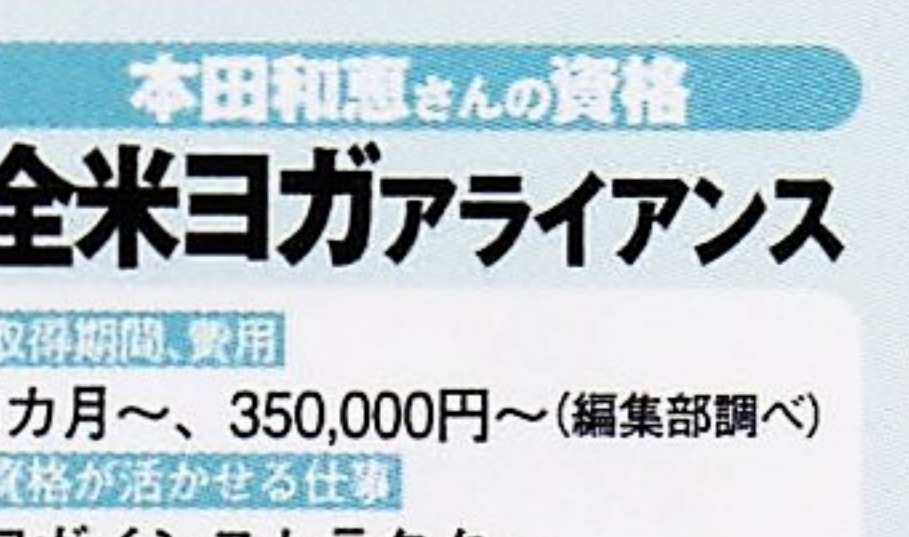
取得期間、費用
6カ月～、45,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
保育園、児童福祉施設での勤務

保母さんになるのは子供の頃の夢だった♥

小さい頃から子供が好きで、保育士に何となく憧れがあったんだよね♪ そこで保育士の資格が取れる短大に進学★ そのおかげで卒業と同時に保育士の資格を取得できたよ✧

難易度高めの国家資格だけど今も昔も人気♪

ライター&TokyoNadeshikoブロガー(33歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

保育士になるには、厚生労働大臣の指定する養成学校の卒業が必要。

本田和恵さんの資格
全米ヨガアライアンス

取得期間、費用
1カ月～、350,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
ヨガインストラクター

ヨガの仕事を結婚後の副業にするのが夢✧

もともと好きだったヨガのインストラクターは、いずれやりたいことのひとつ♪ この資格取得まではスクールに1日約10時間、1カ月毎日通うハードな生活をしたよ★

世界に通用する資格だから取得して損なし♪

アクセサリーデザイナー(31歳/東京都)独身・子供なし
本田和恵さん

ハードな練習を一緒に乗り越えて卒業した仲間たちとの記念撮影

ブラジル人の先生から認定証をもらったときは感動♥

花房香央里さんの資格
JKCトリマーライセンス, ハンドラーライセンスC級, 愛犬飼育管理士

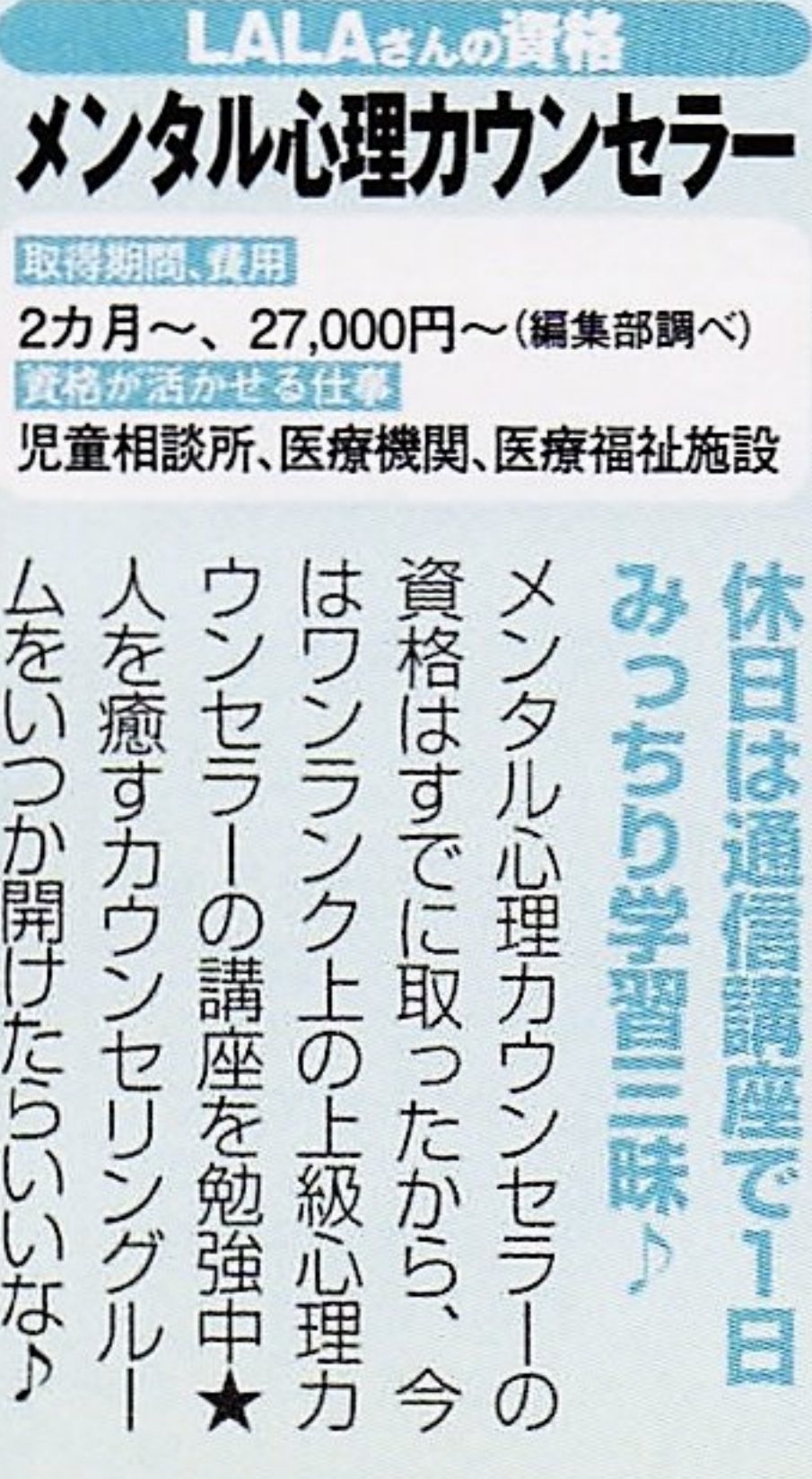
取得期間、費用
1日～、13,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
ペットサロン勤務、他

いつか新しいデザインカットをしたい♪

以前飼っていた愛犬が亡くなったとき、もっと何かできたんじゃないかと思ったのが犬に関する勉強を始めたきっかけ★ 今は新しいカットや犬の洋服&アクセをプロデュースするのが目標だよ♪

犬といつも一緒にいられるのが幸せ♪

トリマー(27歳/兵庫県)独身・子供なし
花房香央里さん

グルーミング学校の実習ではペットによって性格が違うことを学びました♪

LALAさんの資格
メンタル心理カウンセラー

取得期間、費用
2カ月～、27,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
児童相談所、医療機関、医療福祉施設

休日は通信講座で1日みっちり学習三昧♪

メンタル心理カウンセラーの資格はすでに取ったから、今はワンランク上の上級心理カウンセラーの講座を勉強中★ 人を癒すカウンセリングルームをいつか開けたらいいな♪

心理学の知識は日常生活にも応用できる✧

六本木R勤務(33歳/東京都)独身・子供なし
LALAさん

送られてきたテキストでコツコツ勉強♪ だいたい月1ペースで課題提出もしてたよ♥

谷 和香さんの資格
メイク検定3級、4級

取得期間、費用
1週間～、10,000円～(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
美容部員 他

ブレア女子高等部仕込みのスキルなんです♪

ブレアに通ってたときは帰宅後も3時間くらい勉強してた♥ 4級は筆記、3級は実技テスト★ 実技試験のときは、モデルをしてくれた友達がリラックスさせてくれてクリア!

メイクに役立つ知識が得られたのもメリット♪

主婦(27歳/東京都)既婚・娘1人
谷 和香さん

子育てが一段落したら、この資格を活かして何か仕事につなげられたらいいなと思ってる♥

家村マリエさんの場合
おから大使

得意分野を活かしたこんな肩書も!!

取得のきっかけ
自分が強い分野に自らPR
肩書が活かせる仕事
おからに関する仕事

大好きなおからの普及に全力投球♥

ノンカロリー&ノンカフェインで体に優しいおから茶のペットが発売★

おからの美容効果やレシピをたっぷり書いた『やせる! 奇跡のおからレシピ』を出版

Marie Japan代表取締役CEO(26歳/東京都)
家村マリエさん

FILE.3

自分の可能性を広げるには将来性のある資格を取っておいた方がいい♪

将来を考えて、注目&挑戦中の資格♥

愛川ももさんが挑戦

ベビーヨガ，ベビーマッサージ

取得期間、費用
1カ月〜、6万円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
保育園、託児所勤務

育児の壁にぶつかってる人に広めていきたい♪

ベビーヨガ&マッサージを赤ちゃんにすると体の機能がよくなったり、夜泣きしなくなったりするから、自分の子供や友達の子供にしてあげたくて勉強中♥ それに私の実家が幼稚園をやってるから、ここで教室を開くのが目標♪

ベビーヨガは親子の絆を深めたり、ママのシェイプアップにも効き目がある★

ネットで通信講座を見つけたよ♪ 次はキッズヨガの勉強もしていく予定♥

赤ちゃんの心と体のケアを出産前に習得♥

出産準備中(28歳／埼玉県)
バツイチ既婚・妊娠10カ月
愛川ももさん

荒木さやかが注目

加圧トレーニングインストラクター

取得期間、費用
6日、140万円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
スポーツジム インストラクター

体脂肪が8%減ったのは加圧トレーニングの成果！

会社の人にすすめられて加圧トレーニングを始めたら、体が引き締まってきたし、朝スッキリ起きられるようになったんだよね♪ このトレーニングって1回30分ちょっとで終わるから、忙しくてもできるのが魅力♥ 最近は週1ペースで通ってるんだ♪ 今は教えてもらってる身だけど、いつかこのインストラクターの資格を取って人に教えたい✧♪

加圧器具をつけた状態でのストレッチは超ハード★ 全身が鍛えられてる感じがする😊

トレーナーさんと一緒にエクササイズ♪

トレーニング効果をアップする道具たち★

どの部分を鍛えたいかによって、ボールやダンベルなど道具を使い分けてエクササイズ♪

これが加圧用トレーニング器具だよ♥

この器具は「加圧マスターミニ」っていう持ち運び可能なコンパクトタイプなのです♪

加圧トレーニングは美肌&ダイエットに効果あり♥

専属モデル(28歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

河崎ちのさんが挑戦

美容師

取得期間
2年、(相場費用)200万円(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
美容室

いつも新しいことに挑戦していたいねん

私がプロデュースしたまつエクサロンではエステとか、ボディジュエリーもやっとるけど、セットサロンも始めたくて美容師の専門学校に通い始めたで♪ 東京へもアートメイクの勉強で行っとるし、最近は楽しくて、勉強に目覚めてんねん★ 店をトータルビューティーサロンにするための大事なステップやな♥

コレは学校のオリジナルテキスト★ 覚えることがたくさんあるから、あいた時間に復習しとる♪

ミナミBAR CoCo Chino経営
(32歳／大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

今はヘア全般の技術を一通り勉強中や★

奈良にある学校でカット、カラー、パーマ、スタイリングなど美容師に必要なことを習っとる♪

MERIさんが挑戦

フードコーディネーター

取得期間、費用
1カ月〜、3万円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
フードスタイリスト

料理の見た目をデザインするのが楽しい♪

色合いや栄養バランスを考えながら料理を盛りつけるのが好きだから、スクールに通ってもっと知識を増やしたい♥ いずれ雑誌とかでフードスタイリングするのが理想♪✧

主婦&TokyoNadeshikoブロガー
(32歳／東京都)既婚・子供なし
MERIさん

料理は盛りつけ次第でおいしさも倍増✧

買ってきたお惣菜も盛りつけをアレンジするだけで、オシャレな料理に生まれ変わるよ★

木村美和子先生が注目

家事検定

取得期間、費用
1日〜、3,000円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
主婦

女度を上げるのに最適な資格♪

家事全般が試されるこの検定は、家事の腕を磨くいいチャンス★ 日常生活の知恵にもなるから、参考書を読んでるだけでもおもしろい♪ あと今年は、日本アンチエイジング歯科学会の認定資格も取得する予定だよ★

いいお嫁さんになるための必修科目

木村歯科クリニック副院長
(31歳／東京都)独身・子供なし
木村美和子先生

金本かすみさんが挑戦

ワインエキスパート

取得期間、費用
6カ月〜、8万円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
レストラン勤務、ワインの販売

ワインに興味をもったのは家族の影響♪

うちの家族がワイン好きで詳しいから、私も勉強したくなって♪ ワインエキスパートの試験はソムリエと違って、飲食サービス業での仕事経験がなくても受けられるんです★

資料やテキストは母や姉からもらったよ♪ コレで自宅学習★

教養としてワインの知識を身につけたい♥

ミンツプランニング代表取締役
(26歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

WAKAKOさんが挑戦

ペン字検定

取得期間、費用
数日〜、1,000円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
1級合格者はペン字講師

お客様にお礼状を書くときのために♥

字はキレイな方が好印象ってことで、会社の人にすすめられてペン字の練習を始めたよ★ 仕事や家事の合間にできるから続けやすいのがイイ♪ あと独学で写真加工も勉強中なんです✧

私はユーキャンの実用ボールペン字講座をやってる♪

マジックヌードブラ開発&美肌党勤務
(33歳／東京都)バツイチ独身・娘1人
WAKAKOさん

添削指導つきの通信講座で美文字のレッスン♪

神崎愛理奈さんが挑戦

リンパドレナージュ

取得期間、費用
1日〜、3万円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
エステサロン勤務、開業

いつか妹とホームエステを開業したい♪

サロン開業の勉強の手始めとして、フォレストエステティックスクールでマンツーマンのボディーリンパマッサージ講習を受けたよ♥ 今後他の技術も身につけていくつもり♪

ただいま手に職をつけるべく奮闘中♪

六本木CLUB舞人勤務
(25歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
神崎 愛里奈さん

今回、理論&実技合わせて計4時間の1日講習を受講★

土屋きよかさんが注目

助産師

取得期間、費用
1年〜、130万円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
病院、助産院勤務、開業

助産師の資格は幼い頃からの目標★

看護士の経験を活かして、自宅出産の手伝いや、妊婦さんの美容をサポートしたくて★ 国家資格だし、助産師学校に入るのは難しいけど、育児が落ち着いたら勉強を始めたい♪

緊急のお産にも対応できるようになりたい★

育休中の正看護師
(32歳／愛知県)
既婚・娘2人
土屋きよかさん

FILE.4

意外!? 資格を取る機会がたまたまあったから、とりあえず取ったんです♪

過去にこんな資格取得してます♥

神河ひかりさんの資格

ピアノ演奏グレード3級

取得期間、費用
10年〜、月5,000円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
ピアノ講師

12歳までピアノ教室へ。それ以来ずっと弾いてなかったけど、最近復活😊

息子の好きなアンパンマンの曲を練習中♪

奥山絵里奈さんの資格

茶道初段，秘書検定2級

取得期間、費用
(秘書検定) 1カ月〜、5,000円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
秘書業務、他

秘書検定は就職に有利だったし、社会人になってから使える知識が結構あって役立った😊♪

今度は医療事務の資格を取りたいんです★

杉山佳那恵さんの資格

シータヒーリングプラクティショナー

取得期間、費用
20日〜、49,000円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
友人知人の悩み相談

癒しのテクニックを習得するコースを受けたよ★

友達の悩みを解決へもっていけるように♥

小笠原令子さんの資格

書道検定6段

取得期間、費用
5年〜、月2,500円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
書道講師

小2〜小6くらいまで書道教室に通ってて、あっという間に6段までいったよ♥

毛筆の腕前は今も衰え知らず♪

山田るり子さんの資格

秘書検定2級

取得期間、費用
1カ月〜、2,500円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
秘書業務

大学で講座を受け、その流れで取得★ マナーや立ち振るまいなど、そこで得た知識は今も仕事上で役立ってますね♪

ビジネススキルや一般常識を学べた♪

山上紗和さんの資格

損害保険募集人，愛犬飼育管理士

取得期間、費用 (上)1カ月〜、2,000円〜／(下)1日〜、13,000円〜(編集部調べ)
資格が活かせる仕事
ペットショップ

損害保険募集人の資格は、ペットの保険販売にも必要だから取ったよ♪

ペットショップを経営するとき両方取得★

2012年2月7日(木)

姉ageha公式サイト オープン!!

aneageha.net

お姉さんアゲハの最新情報はもちろん、お悩み相談やWebサイト限定記事などなど盛りだくさんでお届け!!　ぜひアクセスしてください♥

webサイト限定記事♥

読モ募集♥

お姉さん百貨店商品開発♥

アンケート♥

お悩み相談♥

最新NEWS♥

新しいコーナーもどんどん登場予定♥

小悪魔ageha×姉ageha 総力編集!!

誰でも盛れる!!

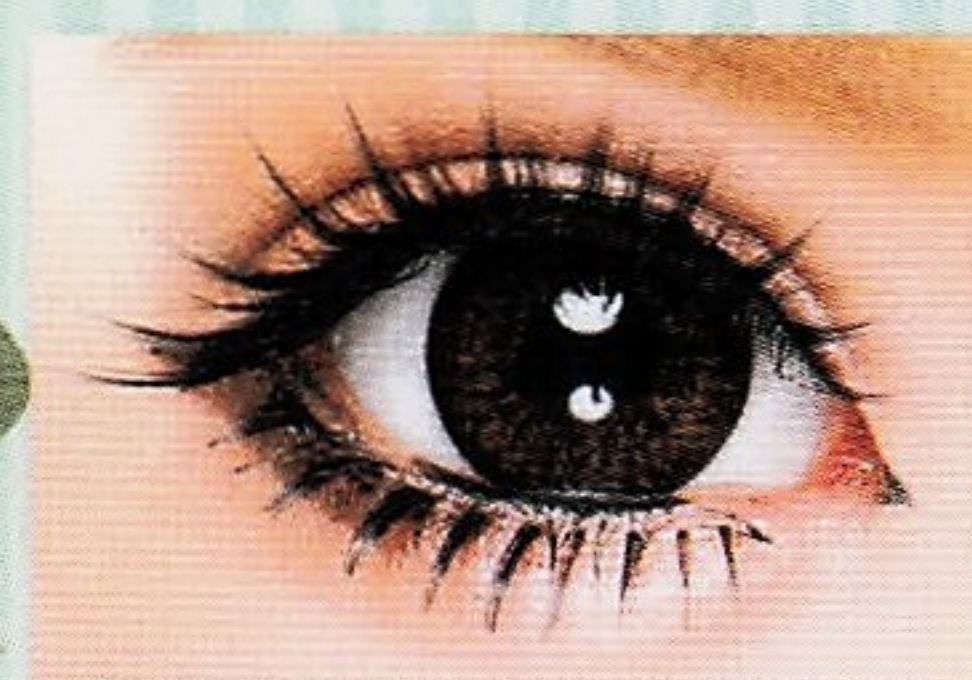
デカ目Book

3/16(土)発売!!

つけま・カラコン図鑑付き♥

300種類以上の目を一挙公開!!　どこよりも詳しいアイメイクの教科書です♥

ご予約はこちらから♥

問インフォレストパブリッシング(株)
☎03-5210-3207

お姉さんも♥

ナチュラルも♥

ギャルも♥

外国人風も♥

ネコ目もね♥

メイクや人生に迷走した時期もあった。自信が持てなくてサエないときもあった。
未来のことはまだわからないけど、今の自分が人生で一番輝いてる!

私たちの美歴書 File:2

人間長く生きてれば、苦労も壁も増えていく。いくつもの悩みを乗り越え、次のステージに歩みを進めた5人の姉たちの半生と、人生をの転機をCLOSE UP★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A SPECIAL THANKS_EASE PARIS

Mai Mizuki 水城舞遥

AGE 30

(株)Mizuki代表取締役(30歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
水城舞遥さん

Profile

1982年5月2日生/B型/出身地:福岡県北九州市/現在地:同福岡市/家族構成:父、母、祖母、弟、息子/趣味:妄想/特技:記憶力/長所:あまり怒らない/短所:朝が弱い/自分を料理に例えると?:サバ

Mai's History

- 4歳 絵本大好きっコ。おばけの絵本が怖くて軽くトラウマになる(笑)。
- 12歳 友達との交換日記がマイブーム★けろけろけろっぴにハマってた♥
- 16歳 高校入学。校則が厳しすぎてメイクできなかった。それでもこっそり化粧をしていくもんだから、先生に超目をつけられてた…💧
- 19歳 某大手便器メーカーの工場で働く。仕事内容はウォシュレットの動作確認。人と話さないから、ある意味天職だった(笑)。
- 20歳 リストラされて失業。友達5人と北九州市内のキャバクラで働き出す。
- 23歳 時給のいい中洲へ拠点を移す。CLUBアトリエで働きだす。
- 25歳 結婚&妊娠。そして長男を出産。
- 26歳 離婚。生活資金を稼ぐため、アトリエに出戻る。
- 28歳 夜を卒業。そして、株式会社Mizuki設立。

Age.4　Age.12　Age.16

美歴グラフ

現在　28歳　26歳　25歳　20歳　19歳

30歳　25歳　20歳　15歳

美容業は夢への通過点の1つ♥
最終目標は億万長者!!(笑)

ドットオーガンジー パーティードレス
¥8,820 / JEWELS PROM

30歳 今年で会社設立3年目 今が本当のスタート

工場や専門家に何度も相談して、商品第一号のオールインワンジェルクリーム「桜美人」が完成。次は販売経路の確保。商品扱いの審査のためハンズで10日間実演販売をしたり、商品名を広めるため地元ローカルのテレビ局に営業をかけたり広告を打ったり…。おかげで夜で稼ぐ100万円と、昼で稼ぐ100万円は全然違うと知った。経費もかかるし、夜時代と同じ金銭感覚じゃやっていけない。キャバに来るお客さんって、本当にすごいんだ!! って改めて気づいた。30歳になったいまは「シデスコ」という世界基準のエステの資格を取るのが目標。私の肩書きは元キャバだけ。美容以外のビジネスもやりたいけど、まずはプロとしてきちんと名乗れるものを身につけないと。

28歳 息子と一緒に暮らすため。その想いが支えだった

26歳で離婚して、シングルマザーになってからは起業への想いがより現実味を帯びてきた。中洲に出戻ったものの、元々夜の仕事が得意ではなかったし。それ以上に子供と一緒にいたいという気持ちの方が強かったから。だけど子育てにも起業にもお金が必要。だから平日は北九州市の実家に子供を預けて私だけ中洲で生活。週末だけ迎えに行って一緒に過ごすけど、お店があるから夜は託児所に預けたり…。そんな生活が約3年。何度も心が折れそうになったけど、負けたら終わりだと自分に言い聞かせた。だから28歳で夜を上がった瞬間は心底ホッとした。さびしい気持ちもあったけど、それ以上に子供と一緒に寝て起きて、成長を見守れる昼の生活にシフトできたから。

Age.23　Age.28

20歳 工場をリストラされて 友達と水商売デビュー

中学でギャルデビューして、高校は校則違反の模範。だけど中身はずっと人見知り。だから高卒後に入社した便器メーカーの工場での流れ作業は人と話さないで済む分、天職だった。
なのに、1年でまさかのリストラ…。新しい仕事を探すにも、やりたいことがない。でも働かなきゃ遊べない。だから単純に時給が高いという理由で、友達5人とキャバで働き始めた。
給料は確かにいい。でも続けても30歳まで。そう考えると、今は良くてもその先の収入は不安定。だったらお金を貯めて起業した方が、頑張り次第で長く働けるんじゃないかな…? いまはまだ、自分が何をしたいのかもわからないけど。

Age.19

Kaori Hanafusa 花房香央里

AGE 27

花房香央里さん
トリマー（27歳／兵庫県）
独身・子供なし

甘く見えても中身は男前♥ やると決めたら猪突猛進！

コルセット¥38,060／Corrida Corset

profile

1985年11月12日生／O型／出身地：大阪府大阪市／現在地：兵庫県川辺郡／家族構成：母、兄、姉／趣味：旅行／特技：ものまね／長所：常に笑顔／短所：すぐ寝る／自分を料理に例えると？：人にも自分にも甘いパフェ♥

Kaori's History

7歳 わんぱく時代。野山を走ったり、近所の友達宅の庭にテントを張って、お泊まりパーティーしてた★

14歳 eggを読みギャルに憧れる。校則が厳しいけどスプレーで脱色。先輩の呼び出しにビクビク💧

17歳 梅田で芸能事務所にスカウトされる。所属は断るが、それを機に大阪ローカルの番組に出始める♪

18歳 JJ bisが流行りだし、ゆるめカーデとルーズソックスを卒業。紺ソでキレイめ系にシフト。

19歳 服飾の勉強のため某お嬢様大学に入学。生粋のお嬢や神戸系読モの華やかさに圧倒される。

20歳 細木数子の番組「ズバリ言うわよ！ 新成人SP」に出演。愛犬パセリが天使になる✧

21歳 大学卒業後、トリマーの専門学校に入学♥

23歳 ハワイへ渡航。トリマーとして働く。

24歳 ハワイの会社が倒産…💧 美容外科の受付として正社員で働く。

26歳 起業したいと考えるようになり、美容外科を退職。N.Y.へ1人旅。

美歴グラフ

現在 23歳 24歳 21歳 20歳 17歳

27歳 25歳 20歳 15歳

AGE.4

AGE.17

AGE.18

AGE.24

AGE.25

AGE.21

AGE.22

AGE.20

24歳

永住するなら絶対海外！ …親離れできてないけど

ハワイのドッグサロンで働き始めて1年。ぶっちゃけ、渡航前の私の英語力は中学レベル。それでも行けばどうにかなるもんで。日本人経営のお店やったから、わからんことは日本語で聞けたし、必死に勉強したおかげで友達もできて、自然に英語が耳に入って来るようになった。最初の契約期間を満了した後は日本に一時帰国。すぐに復職する予定だったんやけど、なんとサロンが倒産…。夢のようなハワイ生活は1年で幕を閉じた。いまは自宅でカットを請け負ってるけど、いつかはサロンを開いてみたい。将来はどこか海外に住むのが夢。ハワイもいいけど、もっと世界を見てから決めたい。これから少しずついろんな国を回って、理想の土地を探すねん♪

22歳

愛犬の死を機にトリマーに 就職はまさかのハワイ★

20歳の冬。愛犬のパセリが病気で死んでしまったのを機に、トリマーを目指すようになった。苦しんでる愛犬に何もできない自分がはがゆかったから、犬を癒してあげられる技術を身につけたくて。だから、大学卒業後はトリマー養成の専門学校に入学した。卒業が近づいた頃、ふいに冒険心が湧いてきた。「そうや、海外で働こう」って。けど確実に親に反対されるとわかっとったから、就活はこっそり。だからハワイのサロンで内定が決まったときはほんまに焦った。悩んだ末、お兄ちゃんとお姉ちゃんを味方につけて作戦会議。で、猛反対するお母さんをハワイ旅行に連れ出してみた。そりゃ行けば楽しいに決まっとるわけで、「ハワイ最高♥（母）」とめでたくお許しGET♥

19歳

好きなことだからこそ 仕事にしない方が幸せ

聞こえてくる会話は全部ブランドの話で、放課後にはお迎えの車がズラリ。読モは主にBMW系、生粋のお嬢様は執事つきのセンチュリー。キレイ目系にシフトしたとはいえ、私は所詮トトロの森みたいな田舎育ちのギャル。周りとは世界も毛色も違う…。男っぽい性格の私がこんな超お嬢様大学に入ったんは、服飾の勉強が目的。パタンナーになって、好きな服を作りたい。そう思って努力したんやけど、実際の仕事は発注されたものを作るのがメイン。好きな服を作るにも長い下積みが必要。それが現実やった。ムリに仕事にするより、趣味にしておいた方が、服飾を好きでいられるんじゃないかと思って。でも他にやりたい仕事もない。何より就活どうしよう…？

AGE 29

美咲 Misaki

見えない将来を悩むより パンケーキ食べに行きたい♥

美咲さん
歌舞伎町蘭○勤務（29歳）
独身・子供なし

sexyレーシーベビードール ¥5,775
／ Ravijour 渋谷109店

Profile

1983年12月1日生／O型／出身地：北海道函館市／現在地：東京都23区／家族構成：父、母、弟、妹、チワワ／趣味：温泉、おいしいもの食べること／特技：すぐ眠れる／長所＆短所：マイペース／自分を食べ物に例えると？：闇鍋♥

Misaki's History

0歳　東京都新宿区で誕生。1歳で函館に、7歳で横浜へ引っ越す。
10歳　親の仕事の関係で再び函館へ引っ越す。
14歳　アムラーに目覚めてモードっぽい服を着始める。シャドーは青がテッパンだった!!
16歳　日サロに通い出して黒肌に。アルバが大好きで、当時eggの宮下美恵ちゃんに憧れてた♥
19歳　昼職にはない時給の高さに目がくらみ、函館でキャバデビュー。あまりにもテキトーすぎて、3カ月で早くもクビを宣告される。
21歳　同世代のキャストに刺激され、ようやくやる気を出す♪
24歳　第3回ミスウォーターズグランプリのファイナリストに選ばれ、グラビアやテレビの仕事が増える。この時のグラビアがきっかけで、翌年からagehaに出始める!!
26歳　がんばりすぎて疲れ気味。酒もすいすい飲めなくなる💧
28歳　他の街も見てみたいと思い立ち、上京。歌舞伎町で働き始める。

美歴グラフ
現在　28歳　27歳　24歳　21歳　19歳　18歳
29歳　25歳　20歳　15歳

29歳

将来は気になるけど悩んでもどうにもならない

東京の女の人って30代でもキレイで超パワフル。一緒にいると元気をもらえるし、恐れてた30代にも希望が見えてくる。
でも将来のことを聞かれると、答えようがなくて困る。今まで「○歳までに何かする」という目標を持ったことがないからさ。
好きな事は多いけど、興味を深く持てない。仕事も夜だけがすべてとは思ってないし、東京にもいつまでいるかは未定。気が変わったら、パッと違う街に行くかもしれない。
不安がないわけじゃないよ。でもどうすればいいかわからない。あてのない先の事を悩むより、「来週○○する」って楽しみを作る方がいまの私には大事。難しいことばかり考えてると老けるって、誰かが言ってたしね😊

26歳

自由にやってたはずなのになんか苦しくなってきた…

何だろ？　二日酔いじゃないのに体調が悪い。こんなこと今までなかったのに。
ここ最近、頑張りすぎたのかも。「いま飲まなきゃ指名が取れない!!」とか「周りのコみたいにもっとしっかりしなきゃ」とかさ。
気晴らしするにも、ついお店優先で考えちゃうから遊ぶ時間もうまく作れない…。
そんなんだから遊びに誘われるとうれしくて、忙しくても気軽に乗っちゃう。結果、ONもOFFも常に誰かといる状態。その場は楽しいよ。けど、あとでどっと疲れる。
心身ともに不調が続いて、気づいたら36キロまでヤセてた。休んでも調子が戻らなくて、8年働いたお店を辞めた。
とりあえず、自由になりたかった。

21歳

ナンバーなんて論外 もっとちゃんと仕事しよう

最近周りの同い年のコを見てると、そろそろ頑張らないとダメかも〜って思う。妹のゆいをはじめ、年下のコも増えたしさ。
高い時給に飛びついて夜の仕事を始めたのが19歳。「営業って何したらいいんだろ?」「出勤すればお金になるからいいや」ってノリで、給料明細しか見てなかった。
だけどあまりにもテキトー過ぎて、入店3カ月で「クビにするぞ」って脅されたなぁ💧
お酒も作らないし、席についてもしゃべらない。おまけに彼氏いるとか言っちゃうし。
お客さん来ても疲れたらトイレで爆睡。すっぴんで出勤して「顔ができてないから」って席に着かなかったり…。超自由だった(笑)。
いまは全然マシだけどね。けど、進歩したわけでもない。もっと仕事を理解しなきゃ。

黒咲さえ

Sae Kurosaki

AGE 27

黒咲さえさん
名古屋錦Ange du Noir勤務
(27歳／愛知県)独身・子供なし

”素“の自分を飾るのはもう卒業!! DNAに刻み込まれたお笑い根性♥

Profile

1985年9月14日生／A型／出身＆現在地：愛知県津島市／家族構成：父、母、妹、犬3匹／趣味：ネット通販／特技：料理／長所：常に笑顔／短所：すぐ怒る＆頭が固い／自分を食べ物に例えると？：具の多いカレー

Sae's History

10歳 初めて男の子に告白される♥ それをきっかけに男子や周りの目を意識し始める。

15歳 名古屋テレビのさまぁ～ずの公開収録を見に行く。チラッと画面に映っててアゲ★

16歳 喫茶店で初めてのバイト。お金の大切さや接客の楽しさを知る♪

18歳 服飾系の短大に入学。アルバイトで水商売デビュー。

20歳 キャバクラの仕事に本腰を入れだす。No.1になりたくて営業に励む♥

21歳 ブリブリ営業に疲れ、素を出し始める。天狗になりワガママ放題💧

22歳 バースデー当日に過労でダウン。イベントを当欠するハメになり猛反省💧

23歳 目標は達成できたので、キャバを休職。金沢でフリーターとして生活するものの、錦が恋しくなる。

24歳 錦に返り咲き、いまのグループの店に入店。飲みキャラに転向♪

27歳 3年連続で通ってる志村けんさんのイベント「志村コン」に変なおじさんのコスプレで参戦。けんさんにツッこんでもらい、感動して号泣!

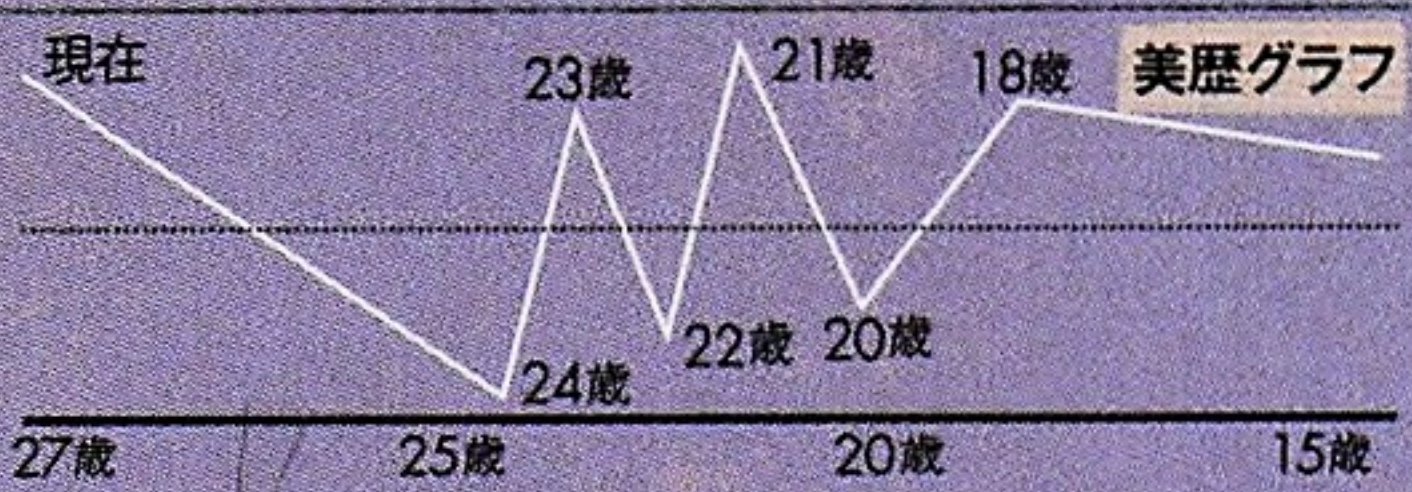
AGE.4

AGE.13

AGE.15

美歴グラフ

現在 23歳 21歳 18歳 24歳 22歳 20歳

27歳 25歳 20歳 15歳

24歳

離れて初めて気がついた 錦の夜が私の居場所

錦から金沢に来てもう1年。派遣で昼職のバイトをしたり、片町のキャバで働いてみたけどイマイチなじめない。特に夜は名古屋出身ってだけでウケが悪いし、錦のお客さんを呼んでNo.1になれば店の女のコから「何アレ」って反感買うし。
24歳のバースデーを最後に錦に戻ったら、街の温かさを改めて感じた。お客さんは娘や妹、男友達って感じで大事にしてくれるし、友達もいる。「将来考えてるの?」と聞かれることは増えたけど、やりたい事も何ができるかもわからない。
結婚願望はあるけどね。でも友達やお客さんから相手のグチを聞くたびに、夢がどんどん壊れてく…（笑）。だからまだいいの。1人の男の人に尽くすよりも、いまはこの仕事を大事にしたい✧

AGE.26

AGE.22

AGE.25

22歳

「店に友達なんかいらない」 そんなの間違ってた!

まさかのバースデーイベント当欠…💧 過労が原因とはいえ、本当にありえない。店にも怒られてこれまでの自分を反省した。ムカついたら速攻帰るし、黒服＝パシリ。女のコに挨拶されてもガン無視だし。仕事は1人でするものと思ってたから、店で友達を作る意味がわかんなかったんだよね。でもいまのままじゃ良くない。ちょうど系列店に移るタイミングだったし、少し自分を変えてみることにした。
まず始めにタメ年の女のコと話してみたら、同じ悩みがあることに共感。これまで黒服や店長しか相談相手がいなかったから、“私だけじゃないんだ”って、なんか安心した。
友達が増えたら誤解が解けて「実は性格面白い」「話せるじゃん」と言われるように😊

AGE.20

AGE.21

20歳

「私、就職やめました」 目指すはキャバでNo.1!

服を作る仕事がしたくて服飾科に進んだのに、内定が出たのは服とは無関係の一般企業…💧 さんざん迷った結果、内定を辞退。バイトでやってた夜の仕事が楽しかったし、どうせやるなら一番になりたいっていう野望ができたから✧
それからはNo.1の先輩を目標に週5～6でアイドル営業。会話は甘え口調でドレスはピンクのブリブリ命★ メールも私が「にゃんにゃん♥」って送って「にゃんにゃん♥」と返してもらう感じ。信者は着々と増え、3カ月でNo.2になった。
そんなとき、No.1の先輩が急に店を辞めた…。繰り上げ式でNo.1にはなれたけど、微妙に拍子抜けしたというか。うれしいけど、淋しかった—。

酒乱もワガママも過去のコト♥ 流産を乗り越え絆が深まった!!

Hikari Kamikawa

神河ひかり

AGE 28

主婦(28歳/東京都) 既婚・息子1人 神河ひかりさん

Profile

1984年2月18日生/A型/出身地:群馬県伊勢崎市/現在地:東京都23区/家族構成:夫、息子、犬/趣味:ピラティス/特技:ピアノ/長所:大らか/短所:適当/自分を料理に例えると?:中本の蒙古タンメン

Hikari's History

AGE0

AGE5

AGE19

3歳 バレエをはじめる。

6歳 小学校入学を機にようやくおしゃぶりが取れる。

12歳 本格的にバレエに取り組むために上海に留学。

15歳 バレエを辞めて徐々にギャル化。反抗期に突入!

16歳 高校入学。お小遣いが足りないためマクドナルドでバイト。

18歳 キャバクラに入店。高崎・前橋・伊勢崎など群馬県内のキャバクラを渡り歩く。

19歳 ノリで友達と上京。板橋に住みつつ、歌舞伎町のキングで働き始める。

21歳 歌舞伎町アマテラス時代。好きなものを自由に買えるだけの経済力を手に入れる。

25歳 六本木R時代。旦那さんと出会う。そして結婚♥

27歳 長男の瑛磨(えいす)を出産★

28歳 第二子を妊娠するが流産…。旦那さんと息子に支えられる。

美歴グラフ

現在 26歳 27歳 25歳 24歳 20歳 21歳 19歳 16歳

28歳 25歳 20歳 15歳

レザーベア パーティードレス
¥12,600/JEWELS PROM

AGE25

AGE27

25歳 子供が生まれたおかげで夫婦の絆がより深まった

結婚したら、"好き"って気持ちが"大事な存在"という想いに変わった。きっと、家族になるってこういうことなんだね。
子供は絶対欲しいと思ってたから、瑛磨(えいす)が生まれたときは超感動! 出産は壮絶だったけど、その分最強にかわいくて。寝なきゃいけないのにアドレナリンが出過ぎて、産後丸2日間一睡もできなかった(笑)。
去年の春には2人目もできた。けど、流れちゃった。お医者さんは「弱い赤ちゃんだったから」って言ってたけど、辛くて悲しくて。旦那さんと瑛磨(えいす)がいなきゃ立ち直れなかった。そして、瑛磨(えいす)が元気に産まれて来てくれてよかったって、改めて感謝した。
家族って不思議。日に日に絆が強くなる。新しい家族に会える日が早く来るといいな。

21歳 好きな人と離れたくない 安心したいから結婚したい

「夜を辞めてよ」21歳のとき、当時の彼氏に言われた。「結婚してくれるなら辞める」って言ったら「いいよ」って。でも店を辞めたのに話は全然進まない。「いつするの?」ってしつこく迫ったら引かれて、結局別れた。男を見る目がなかった…。
昔はちょっと悪い男が好きだったの。ひと言で言えば自分が振り回されるようなタイプ。私は酒乱だし、ワガママで束縛も激しいし、自分の欲望を我慢しない性格。うまくいくハズがない。
それなのに25歳のとき「このコは俺が結婚しなきゃ、一生結婚できないな」と思ってくれる奇特な人が現れた。それがいまの旦那さん♥ 彼には
どんな私も受け入れてくれたからかな?
ダメだった過去の話も、全部さらけ出せたの。

AGE24

19歳 群馬は好き。でもここだけで人生終わらせたくない!

小学生の頃は人見知りで大人しかったのに、中学でヤンキー好きに目覚めてギャルデビュー。高校生になる頃にはハデでやんちゃなキャラが定着してた。
当時はモテたけど、来るもの拒まず去るもの追わずって感じだから続いても平均3カ月。結婚願望はあったけど目標は23歳だし。まだいいかって。
夜を始めたのは18歳。いろんなお客さんと話すうちに世界がぐんぐん広がって、「群馬だけで一生を終わらせたくない」と思い始めた。歌舞伎町へ出てきたのは軽いノリ。最初は100万円稼いだら群馬に帰るつもりだった。けど、当時は今よりも全然景気がよかったから、あっという間に目標達成。都会だし楽しいし友達も増えたしで、そのまま街に居ついちゃった♪

AGE21

AGE23

25¢

私、〇〇を卒業しました!!

飲み食い編

若い頃は当たり前、でも歳を重ねるごとにキツイ&イタイが増えてきた…💧 一歩オトナになるために私たちが卒業したことを発表します!

いつまでも若いつもりでいたけど歳相応の変化はある😿 若いからこそ許されたムリと甘えと悪いクセを脱ぎ捨てて、オトナの女へと羽ばたきます✧

\さようならー/

けいこはお菓子中心の生活を卒業!

ディアマンテ時代の私の主食はお菓子♥ 特にチョコレートが大好物で、寝る前にも必ずひと口✧ お米は太るから、食べても年に2口程度でした😿

でもある日、背中に激痛が…!! 原因は帯状疱疹💧 当時は店長の仕事で大忙し💧 なのに栄養が足りてないから…💧 不摂生が招いた結果でした💧

さすがに反省して、食生活を変えようとは思ったものの、何を食べたらいいのやら…? とりあえず野菜ジュースはマメに飲むようになりました✧

そんな私を変えたのは、亡くなったおばあちゃんが作ってくれたおから★ それがすごく美味しくて♥ ご飯を食べるのが一層楽しくなりました♪

ひじき、胡麻和え、かぼちゃの煮つけ✧ 周りにこんなにおいしいお総菜があったなんて…♥ おかげで食もどんどん進み、ご飯も食べるように😊

いまは家族のために栄養バランスを考えた食事を意識。メニューを増やせるように料理番組を見るのも好きになりました♥

卒業

祐香はチャンポン飲みと酒乱を卒業!

何はなくともかけつけビール♥ いままでの最高記録は、友達と2人で1晩で約10本ずつ★ もちろん超ベロベロになるけど、やめらんな〜い😊

飲むほどにテンション上がって、もう1人の祐香の出現率UP★ と・く・に、お酒をチャンポンしたり、赤ワインを飲むと酒乱モードが発動!!

説明しよう! 酒乱モードに入ると言動、平衡感覚、テンションともに暴走開始!! 仲良しの男友達をガンガン蹴り出すので、該当者は注意すべし😿

悪酔いしてもしなくても、勢いよく飲んだ翌日はほぼ二日酔い💧 これぱっかりはハタチの頃からどーにもなんない。記憶の落とし物も同じく…💧

年齢的にそろそろイタイから酒乱対策3カ条を制定★ 第1条：1発で酒乱になるテキーラはパス、第2条：悩んだら酒に逃げずに自分と向き合う✧

そして第3条：酒と平行して水を飲む! これが悪酔いにも二日酔いにも一番効く★ 魔法の水でオトナの飲み方に進歩♥

卒業

さやかは晩酌とビール腹を卒業!

昔は全然飲めなかったのに、ここ数年で一気に飲みグセがついて毎夜の晩酌が定番化★ この1杯がマジたまらない♥ さぁ〜今夜もプシュッと😊

つまみはカマンベールとたくあんがテッパン♥ あのクリーミーさと塩加減のハーモニーがマジ絶妙なんだよね〜✧ こりゃ酒もすすんじゃうわ♪

糖質OFFの淡麗グリーンラベルなら太らないと思ってたのにまさかのビール腹…💧 想像妊娠? いや、500ミリを毎日5〜6本飲んでりゃ当然か…。

腹はヘコませたいけど…、やっぱ飲みたい★ 量を減らせば問題ないっしょ! と思って1日1本にしたのに、あんま変わんない💧 歳のせいか!?

やっぱ意思を強く持たなきゃダメだよね…💧 仲間と集まればいくらでも飲めるんだし! 家での酒くらいガマンしよう! 友達が来る日以外は😿

飲まなくなったら、少しずつお腹が平面化✧ つまみの塩分もヤバかったのかも!? 水を飲むようにしたらむくみも改善😊

卒業

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Nanaho Koizumi, Yoko Oshita(Cintia.)
EDIT&TEXT_Hironeko-A

紗和は 毎日の激辛フードを卒業!

韓国料理にハマって以来、辛い食べ物がマイブーム♥　どの店に行ってもその店で一番辛い料理を激辛で頼んで、限界まで辛くしてもらってた★

そんなんだから、普通の友達は誰もついて来れなくて　苦手なコを誘うのも悪いから、辛さのわかるコや韓国人の友達とご飯に行く回数が増えた♪

けど、さすがに毎日激辛だと刺激が強すぎたのかな…　急に酒のダメージとは比べ物になんないくらい強烈な、焼けるような腹痛に襲われたの

一般的な腹痛なら「横を向いて寝れば楽」とか、何かしら緩和策があるじゃない？　だけどそのときは何を試しても激痛で　本気で地獄を見た

救急車を呼ぶ一歩手前で自力で病院へ…　原因は辛い物の食べ過ぎで、そのまま即入院　1日で退院できたけど、1週間薬しか飲めなかった

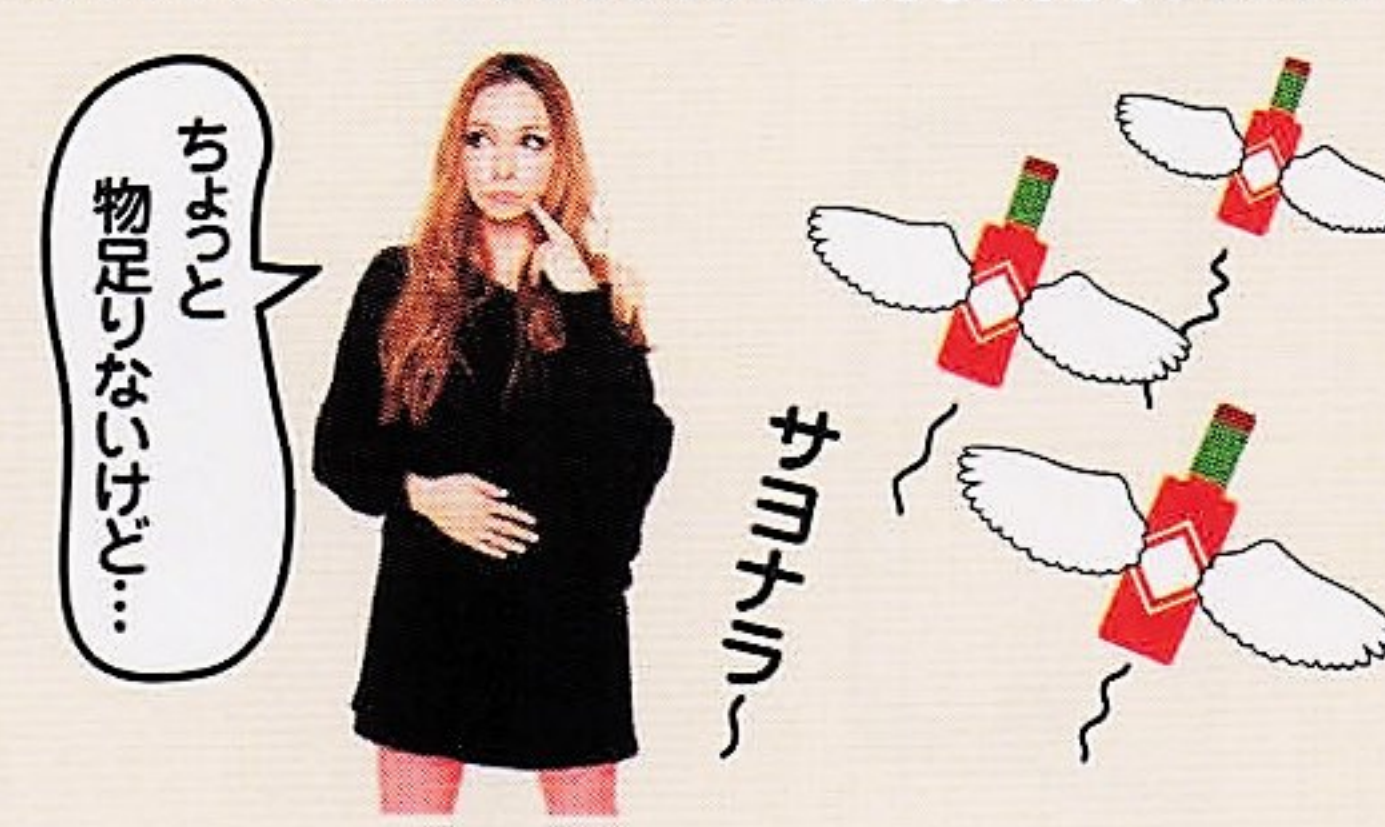
それ以来、辛い物を毎日食べれなくなった　本当はもっと食べたいよ。だけど痛いのはイヤ。だから週1ペースで我慢★

MERIは スパイシーな味つけを卒業!

5年くらい前から七味・ラー油・タバスコが三種の神器✧　1日1食の食事制限をしてるから濃い味で「食べた！」ってインパクトを演出してた★

それに「細身の人ってタバスコ大量にかける人多いよね」とか「辛い方がヤセるよね」なーんて1人で思いこんで。どんどん辛さに溺れていった

マヒしてるから、バイト先のまかないも私の基準で作ると激辛！　特にペペロンチーノは、ほかのコが食べられないくらいの辛さだったらしい

舌がバカになってたんだろうね　「辛過ぎ」とか「しょっぱい」とか、あまりにも周りから不評なもんだから、己の味覚を見直さなきゃと思った

三種の神器を手放し、徐々に味を薄くするリハビリを開始　自分には物足りないくらいの味つけの方が、一般的にはちょうどいいと気づく★

薄味に慣れていったら、繊細なダシのうまみの魅力を再発見✧　性格も穏やかになって、すぐにカッとしなくなった

米さやは 肉づくしな食生活を卒業!

当時の私の主食はお肉♥　晩ご飯は週7で焼き肉やし、小腹が空いたらからあげくんやファミチキがテッパン★　牛も豚も鶏もマブダチやった✧

ランチはお気にのハンバーグが定番で、当時の彼との仲直りはホルモンが合言葉。私の好物をわかってると知りつつ、カンペキ肉に釣られてた（笑）。

だけど過剰摂取はあかんかった…　油断してたらほんの数カ月で6kg増　前シーズンのスカートが入らなくなって、初めて現実に気がついた!!

それ以来、大好きな焼き肉とも距離を置き始めた。週に3回は通ってたホルモンのお店やマルチョウへのお誘いも断念。まさに断腸の思いやった…

でも、ガマンするだけじゃストレスが溜まる　そこで他の食べ物、特に野菜に目を向けることにしたん★　好物が低カロなら太らへん♪

思い込めばなんとかなるもんで、いまはバーニャカウダが好物♥　摂取する油を減らしたら、体脂肪も徐々に減ってきた

綾香は ドーナツ依存症を卒業!

始まりはお土産でもらったマダム・シンコのバウムクーヘン✧　これが最高においしくて♥　それ以来、粉もの系のお菓子を過剰に欲する体質に

特にハマったのがドーナツ♥　専門店からコンビニまでひと通り食べ比べたり、ビールのお供にしたり✧　日に日に中毒性が増していきました★

食べなきゃ眠れないから、ピピッときたら夜中でもコンビニへ直行！　だけど昼間に1人で買い占め過ぎたせいで、品切れになってたことも…

そんなときはメゲずにハシゴ♪　歩き回って探した分だけ、おいしさも倍増♥　夜中にいけないとはわかっていても、依存をやめられなかったの✧

なのに、食べ過ぎたのかドーナツのDVなのか、謎の腹痛でダウン　気づけば腰回りにもドーナツのような肉が…!!　これが別れの原因でした

淋しいけれど、心のすき間はポテサラが埋めてくれたからもう大丈夫♥　ドーナツ、あなたとの思い出は忘れないからね✧

LALAは ネトゲと引きこもり を卒業!

モンハンの扉を開いたのは2年前★　剣と盾を買うかのようにワイヤレスキーボードと旧式コントローラーを入手して、冒険の世界に踏み込んだ♥

外出はコンビニにお菓子と現金を調達しに行くときだけ★　お金がないと出前が取れないんだよね。普段引きコな分、小さなことに感動できて幸せ

1日のプレイ時間は約12時間✧　寝るのも起きるのもご飯もキーボードの前が定位置。会話もチャットにドハマりで、携帯の存在なんて忘れてた

モンハン界のゼニーは貯まっていくのに、現実の貯金残高は減っていく　そりゃそうだよね、出勤してないもん。このままじゃ一文無しだよね…

勇気を出し店という名の戦地におもむくが、お客さんとうまく盛り上がれない　使える呪文（会話ネタ）は“モンハン”のみ…。さぁどうする!?

ストレス解消としてレベル上げに励んだ結果、ついに最高レベルに到達！　モヤモヤもスッキリ晴れて無事現実世界に生還✧

卒業

Enaは 湯上がり裸族 を卒業!

お風呂を出たあとはしばし裸族タイム♥　家族が家中のカーテンを閉めだすから「あれ？」って感じけだど、何も言われないから気にしなかった

物心ついた頃からの習慣だから、昔からの友達の間ではもはや公認♪　うちわで体中仰がなくなっただけで「大人になったね」って言われる（笑）。

外出前にお風呂に入るから、出かける準備をするまでは全裸★　ボディクリームを塗ったり、お茶を飲んだりして至福のひとときを楽しんでる♪

なのに最近「マジ止めて!!」って弟にすっごく嫌がられる　普段はお母さんと2人だから平和なんだけど。姉弟なんだし気にしなきゃいいのに

とはいっても弟もいいトシだから、さすがにもうやめなきゃとは思う。だけど、肌が湿った状態で服を着たときのベタベタした感覚が嫌なの…

仕方ないから吸水性の高いバスローブを着ることに。本当は裸がいいけど、家族がカーテン閉める手間が減ったからいいか

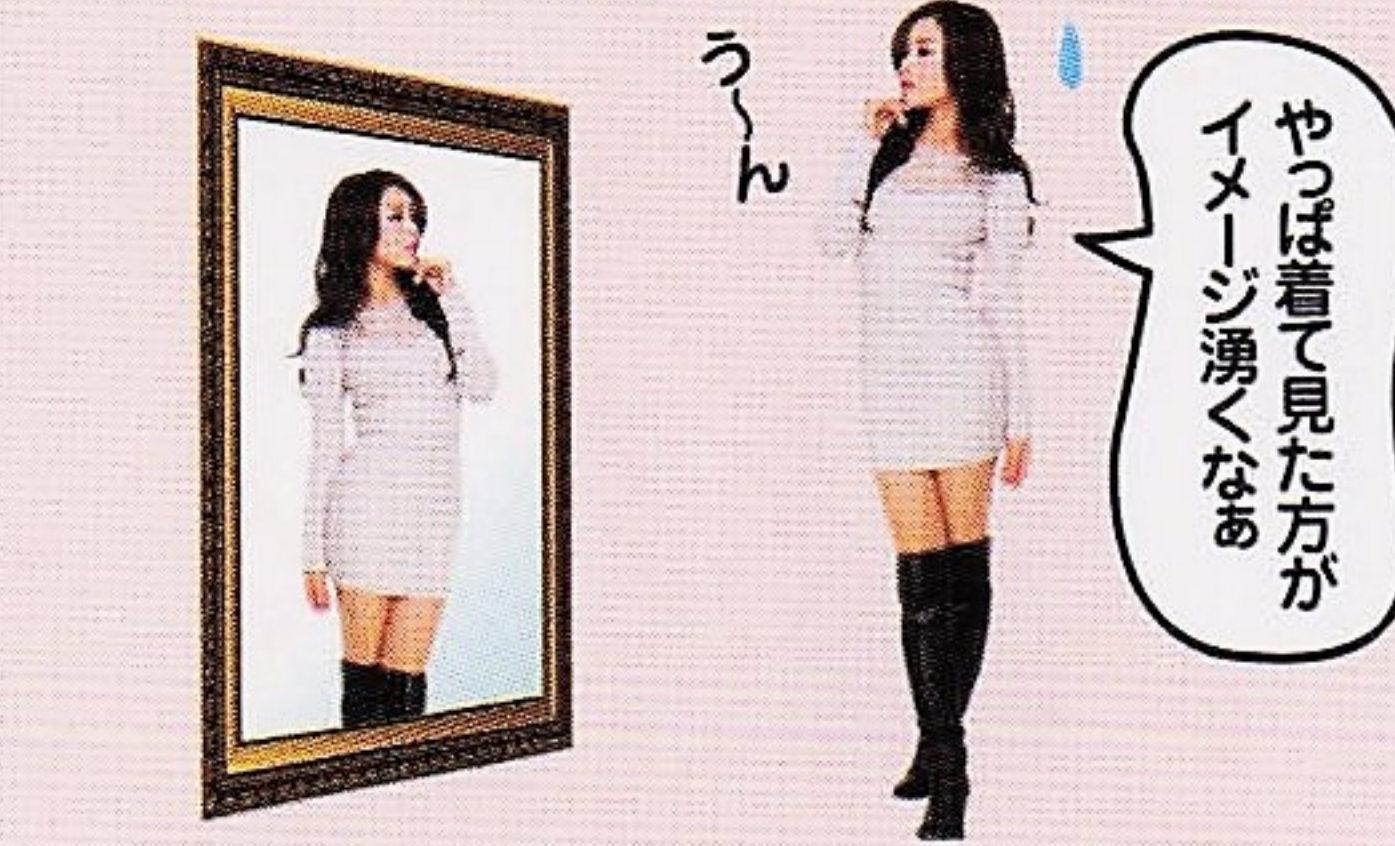
卒業

りえは 試着しない買い物 を卒業!

買い物は気分で出かける派♪　街をブラブラして、良さそうなお店を見つけたら入るって感じ★　恋と同じで、洋服との出会いもフィーリング重視♥

いいと思ったらすぐ手に取るけど、試着はほとんどしない　だって面倒なんだもん〜　鏡で合わせて良ければそれで十分だと思ってたんよ♪

でも、いざ使いたい日に着てみると微妙な事が多くて…　丈のバランスが微妙だったり、よくよく見ると顔や肌の色に会ってなかったりとか

ブランドによってサイズ感が違うのも罠　普段Sだからといって油断すると、物によってはキツかったりデカかったりで…。とにかく不格好

失敗にこりて試着を心がけ始めたら、これが大成功。丈やサイズはもちろん、ハイウエストの高さや柄の位置など細かい部分まで見るクセがついた✧

おかげで着ないままお蔵入りになる洋服が激減✧　買い物の満足度も上がったし、人にも服装を褒められるようになった♥

卒業

沙世は マンガに夢中の生活 を卒業!

キャバクラ勤務時代は、毎日マンガ漬け♪　友達にコミック全巻鬼借りしたり、りぼんから読み切りまで全制覇したり★　全プレにも応募してた

読んで楽しいのもあるけど、何気にアパレルの仕事にも役立ってたんだよね　特に大好きな黒執事とか銀玉の絵は、デザインのヒントにもしてた♪

働いてた店と同じビルに漫喫があったから、出勤前の時間潰しもマンガ♥　昼寝するつもりで入るんだけど、ついつい新刊を読んじゃうんだよね✧

けど自分で店や事業を始めたら、忙しくなってマンガを読むヒマがなくなった　家も引っ越したから、近所に借りる友達もいなくなったしね

仕事が軌道に乗って本を読むゆとりはできたけど、マンガは読まなくなった。最近読むのはビジネス書★　経営者の言葉とか勉強になる本が好みに✧

ほぼ体験談だから、仕事の面で役立つ知恵がたくさんあるのも魅力♪　刺激ももらえて、経営者としてのやる気もUP

卒業

愛美は 毒舌トーク を卒業!

今思えばKYな毒舌💧 太ってるコに「ヤセなよ」とか、ホストのトークにダメ出しとか★ 周りもフォローのしようがなくて、正直ドン引かれてた💧

そんなある日、店で超キレイなお姉さんに遭遇✧ 内面から幸せオーラがにじみ出てる感じで、私とは大違い。性格って顔に出るんだな〜と実感

と同時に「私の顔って性悪…!?」という不安が膨らみ始めた。いままでの毒舌の数々を思い返すと心が痛む…。イジワルな顔になったらどうしよう…💧

中身から変えるしかない とは思うものの、つい口が滑りそうになる💧 けどここで諦めたら試合終了。一歩引いて冷静になる努力をしなきゃ✧

「ムカつく人にも長所はある!」と視点を変え始めたら、人をホメるテクが上達♥ イラつくことも減って、少しだけど表情がやわらかくなった

Good bye♥

昨日の私、ダメな私はもう遠い日の思い出

たくさんの教訓をありがとう、さよなら

ちのは 毎日朝まで飲み歩き を卒業!

昼の仕事でも夜の仕事でも、アフターはぐいぐい飲み歩き★ 昼職やと大体夜の10時、夜職やと朝の5時スタートやから、結構ハンパない感じ★

職業柄お酒はなんでもいける口♪ しんどいからやめとこか〜とは思っても、勧められたら飲む★ 楽しくても飲むで♥ 飲む! 飲む!! 飲む!!!

多いときは一晩で6〜7軒はハシゴ💧 長い時は昼まで飲んどるから、途中で酔い潰れることもしょっちゅう💧 これが週3日以上だと正直キツい…。

リアルに歳のせいなのか、ここ最近体力がついていかへんねん 朝もパッと起きられんし、胃痛もハンパない。むくみも酒もすぐに抜けんし…💧

飲まないと決めても行けば飲んじゃう…💧 だから、飲みのお誘い自体を断るようになった。「今日は休ませて」と言えば周りも分かってくれてホッ✧

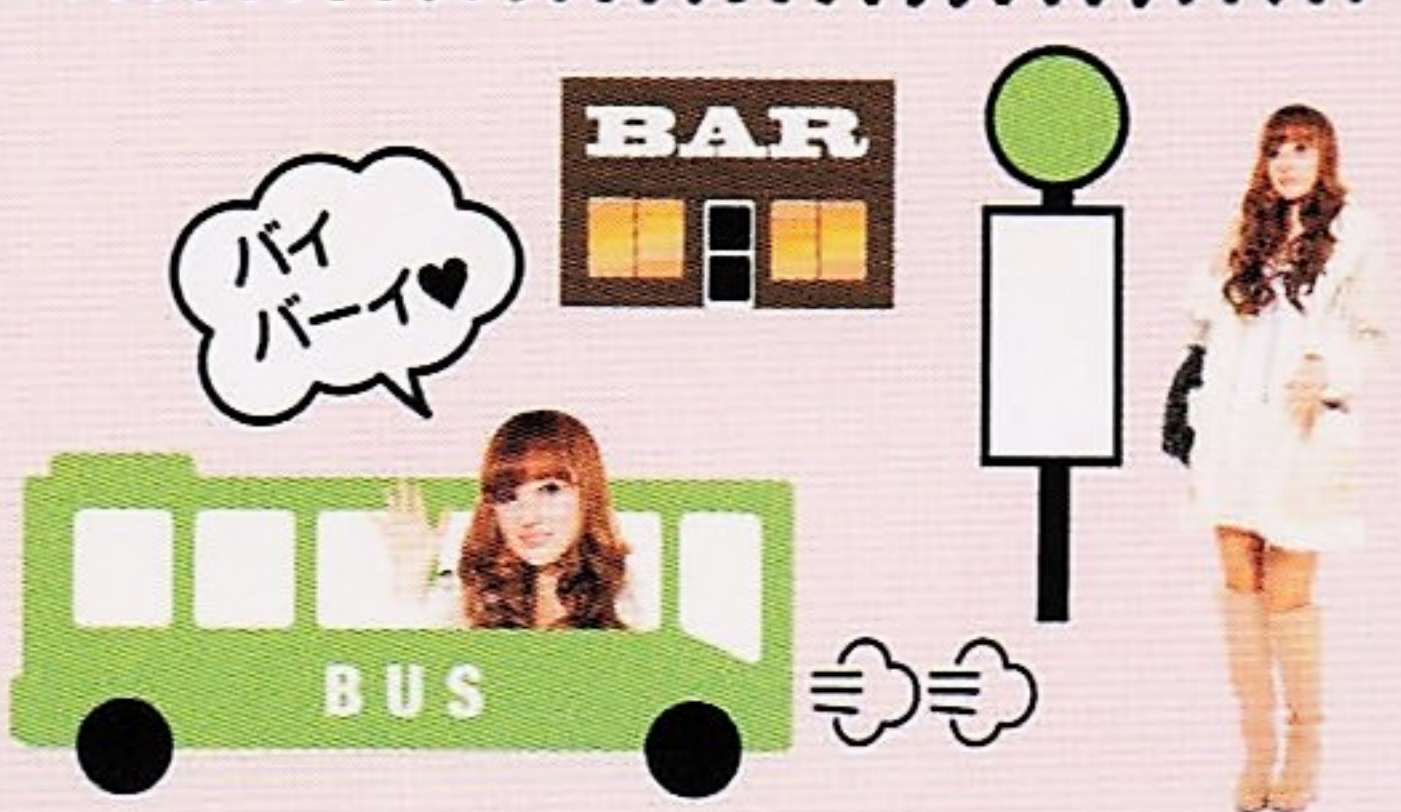
連チャンの酒を1日おきに変えたら目に見えるように肌も寝覚めも改善✧ 元気に働くためにもやっぱり休肝日は必要やね♪

卒業

絵里奈は 寄り道と夜更かし を卒業!

【パターン1】何もなくても夜中に携帯を見てしまう 見ると止まらないから寝るのは深夜★ 最近はLINE POPが楽しすぎてついつい夜更かし♪

【パターン2】近所のバーに寄り道♥ 飲みだすと酒もトークも全開 「ちょいと1杯」のはずがついつい長居。わかっちゃいるけどやめられない

以上の結果がコレ↑💧 睡眠不足だし、眠りも浅いから疲れも抜けない。飲みすぎた日には二日酔いというオプションも加わって、マジで三重苦💧

このままじゃ夜より早く老けそう💧 ってコトで、生活改善大作戦。まず寄り道しそうなときはバスに乗る♪ 店さえ見なければ誘惑に負けない

携帯を見過ぎそうな夜は、あえて電源を切るのも手段 ホットミルクを飲んでほっこりすれば、緊張感が程良く解けて朝までぐっすり眠れる★

夜更かしを改善して、眠りの質を上げたら、心も身体も調子いい♥ クマも薄くなって、顔や肌が3歳くらい若返った✧

卒業

和香は 濃厚な下ライン を卒業!

"目尻は太く、真ん中は細く"がキーワード★ 下ラインを引かない目なんて、カメがウサギを追い抜くくらいありえない、と心の底から思ってた

だけど、ママ友会に出てみると周りはみんなナチュラル✧ 1人だけこんな濃い化粧で、場違いなんじゃないか!? って、密かに焦りを感じ出す💧

薄くしよう! とはいっても盛れないのはやだ💧 方向性を求めて化粧の迷路をさまよった結果、姉ageha のけいこさんメイクを取り入れ始める♥

手始めに下ライン時代にゴツ塗りしてたマスカラを卒業して、下つけまに初挑戦♪ 貼り慣れるまで時間はかかったけど、盛り具合は確実にUP!

下つけまに慣れてくると、ラインがないほうが盛れることを発見! シャドーだけの方がまつげが強調されてキレイだし、仕上がりもナチュラル

周りと比べたらまだ濃いけど、顔が一歩大人に近づけた♥ メイクの時間も化粧をオフする手間も少なくなって一石二鳥

卒業

あなたの

私たちが欲しいのは、年齢不詳の若さじゃなくて見た目年齢マイナス5歳!!

見た目年齢、大丈夫?

自分が他人から何歳に見られているか、知っていますか? お世辞抜き、ガチの見た目年齢が分かるチェック表、今回はお試し版をご紹介★ 知らなきゃヤバい、知ってりゃ美人♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Nanaho Koizumi
EDIT&TEXT_Haruka Noda
MODEL_LALA

簡単 見た目年齢チェック表!!

このチェック表は簡易版です。正式な見た目年齢を出すには膝・おなか周りのチェックも必要です。詳細は以下書籍にて。

見た目年齢が分かる!

パーツ別チェック表!! 用意するものは鏡、定規、カメラ

身近な3アイテムで自分の加齢ポイントが何なのか分かるよ。実年齢は下げられないけど見た目年齢は下げられる! 今の自分の見た目を知ることが、今より美人になるコツ♥

目尻のシワ

ここのシワは一番老けて見える場所。笑ってもいないのに浅い線が1本出て来たら要注意。

やり方

立った状態から真顔で鏡をのぞき、シワをチェック。そのあと笑って再度目尻を確認! それぞれの表情でシワの数、違いませんか?

目尻のシワの数が

- □1本…+1歳
- □2本…+3歳
- □3本…+5歳

笑ったときに増えるシワの数が

- □1本…+1歳
- □2本…+3歳
- □3本…+5歳

※両目尻のシワの数は合計してください

眉間のシワ

加齢が進むにつれ、いつか必ずできる「小」の字型のシワ。これが出ると途端に老け顔に。

やり方

立って鏡をのぞき、眉を寄せてシワを作って。次に笑うと、シワが消えるはず。最後に普通の顔に戻して眉間を確認。シワ、残ってない?

- □[小]の両端線のどちらか1本が残る…+1歳
- □両端の線が残る…+3歳
- □中央の長い線が残る…+2歳
- □[小]の字すべてが残る…+5歳

こうやって計るよ♡

頬・こめかみ

加齢とともに脂肪が減って肌がたるむから凹んで見える◊ 頭蓋骨の形が浮き彫りに!!

やり方

正面顔でカメラで自分撮りを。頬骨とこめかみを線で結ぶか定規を当ててみてね。その後、頬骨とこめかみの間にできる隙間を計って。

定規とこめかみの隙間が

- □2mm…+1歳
- □4mm…+3歳
- □完全に向こうが見える…+5歳

二重の幅

30代になると大半が、まぶたの皮膚が垂れ、真ん中より外の二重幅が狭くなるのだそう。

やり方

顔をまっすぐにして、真顔で鏡を見ます。真ん中より外側、真ん中より内側の二重幅を定規で計ってみて。幅に差はあるかな?

[二重まぶたの人]

- □真ん中の二重幅より外側の幅のほうが1mm狭い…+3歳
- □真ん中から外側にかけて二重幅がなくなっている…+5歳
- □真ん中から外側のまぶたの肉が垂れてまつげにかかる…+10歳

[一重まぶたの人]

- □目の中央より外側のまぶたが、目の下ラインに1mmかぶったら…+3歳
- □2mmかぶったら…+5歳
- □外側の視野が隠れたら…+10歳

ほうれい線

口元は動きが多く、人目を引く場所。そこにシワがあったら、老けイメージ増大です!

やり方

立って鏡を見たときのほうれい線の状態を憶えて。その後上を向いて寝転び、その状態で鏡を見ましょう。ほうれい線がある? ない?

- □寝ると消えるけど、立つとある…+1歳
- □寝ても立ってもある…+3歳

見た目年齢計算法

それぞれのプラス年齢+20歳 =あなたの見た目年齢

ここに載ってる全5パーツの「+○歳」を合計してね。そこに20歳プラスした数があなたの見た目年齢です!(より正確な見た目年齢算出には他のパーツチェックも必要です。)

パーツ別・若返り対策のおすすめメニュー 姉ageha読者限定、特別プライス!!(2013年3月末まで)

目尻・眉間のシワ	二重の幅	頬・こめかみ・額
ボトックス注射 表情筋の動きを一時的に弱め、シワができやすい場所にシワを作らないようにする注射治療。 各31,500円⇒19,800円	**オートクチュール埋没法** 個々の皮膚の厚さや好みの幅によって、平行型二重もコンマ数ミリまで調整可能な埋没法。 157,500円⇒105,000円	**脂肪注入法** 自分の体についている脂肪を吸引し、額・頬・こめかみに入れる方法。額は丸くハリが出るよ★頬・こめかみはふっくらして若くかわいらしい印象に変身♥

ほうれい線①	ほうれい線②	
ウルティマタイトニング 3種類の高周波で肌の内外を引き締める美容機器。回数を重ねることでハリが持続され、美肌に✧ 52,500円⇒31,500円	**ほうれい線ヒアルロン酸** 直接シワに沿って注入することでシワを目立たなくし、ツヤ肌にもなれる注射治療。 84,000円⇒42,000円	額…315,000円 頬…420,000円 こめかみ…420,000円 ⇒1ヶ所…10%OFF 2ヶ所…20%OFF 3ヶ所…30%OFF

LALAも使ってる!!

見た目年齢対策にはこのスキンケア!!

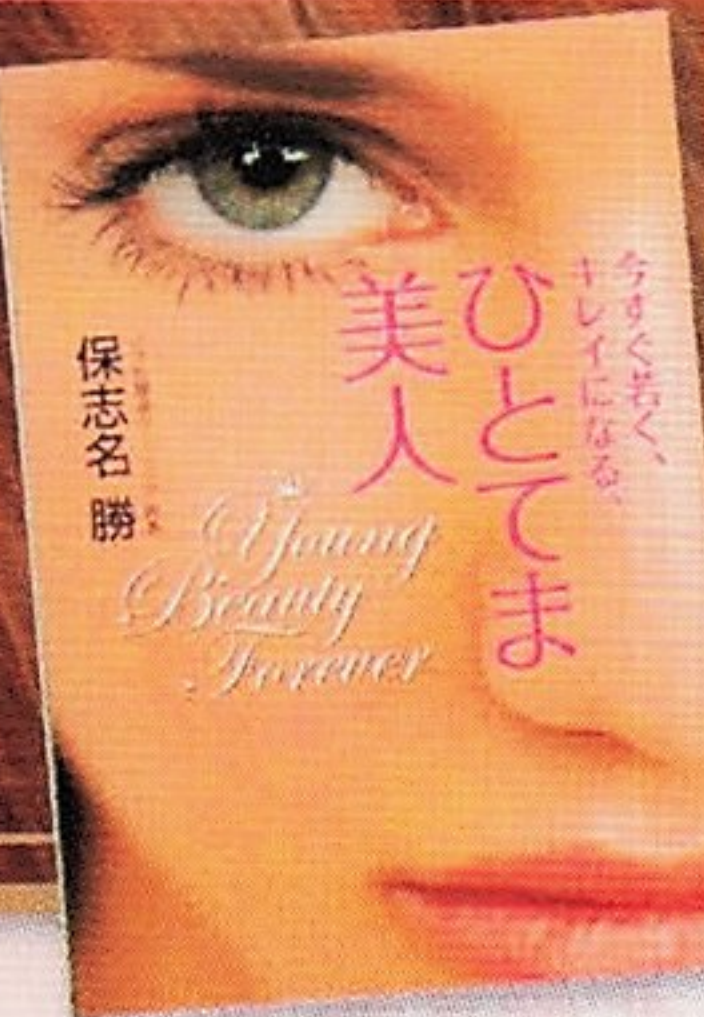
アンチエイジングに効果的。老け肌に悩む人におすすめ。(左から)リコプロ化粧水 フェイスケア コントロールローション[120mL]¥6,300、美容液 ゼロ-EX[20g]¥14,700、クリーム インプルーヴディープクリーム[30g]¥10,500。

見た目年齢の詳細はこの本で!!

上記施術をお申し込みの方に「ひとてま美人」本をプレゼント! 完全版の見た目年齢チェックが出来るよ♪ 八重洲ブックセンター他、有名書店、Amazonでも取扱中。¥1,260。

書籍・施術についてのお問い合わせ

ノエル銀座クリニック

東京都中央区銀座5-4-6 0120-008-406
[営業時間]10:00~19:00 月曜休診(完全予約制)
[URL]http://www.noel-clinic.com/
[ノエル銀座クリニックイメージモデル"ひとてま美人"オフィシャルHP]
http://www.seikeibi.jp

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013 February 発行

春の訪れを感じる今日この頃♥　うら若き乙女の卒業を横目で見つつ、私たちは再生医療で老い肌から卒業しましょ♪
若さをキープするための美顔器＆ネイルはもちろん、知らなかった風邪の対処法など役立つ情報がてんこ盛り✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto（PEACE MONKEY）**MODEL**_Sayaka Araki **STYLING**_Mizuki Nakano **FLOWER ARTIST** _Yusuke Hayashi

CONTENTS

Now, we can feel the breath of spring.
How are you getting along?

ドレス（レンタル価格未定）/Party Vivian新宿店　クロスリング￥840/L.CHANCE渋谷109店

みんなが気になる

Part.01 お肌のタイムマシン♥

今話題の再生医療、難しいのでやさしく教えてもらいました♥

肌再生医療徹底比較!!

血液や筋肉、臓器などのどんな細胞にもなれると言われ研究されてきたES細胞や、ノーベル賞受賞で話題のiPS細胞。世間では再生医療が注目を集めているけど、美容業界では自分由来の細胞を注入することで若返りをはかる"肌再生医療"が急速に浸透中♥　今回はその真髄に追りました✧

PHOTO_Yoshinobu Bito TEXT_Midori Sasaki

本田和恵さん「肌再生医療って、そもそも何を注入するの？」

Enaさん「いろんな方法があるって聞いたけど、どれが一番効果的!?」

鈴木愛美さん「ヒアルロン酸注射と一緒じゃないの!?」

神崎絵里奈さん「どれくらい持つの？すごく高いイメージだけど…!」

肌再生医療って!?

自分の細胞を使って皮膚を作り出すのが肌再生医療♥

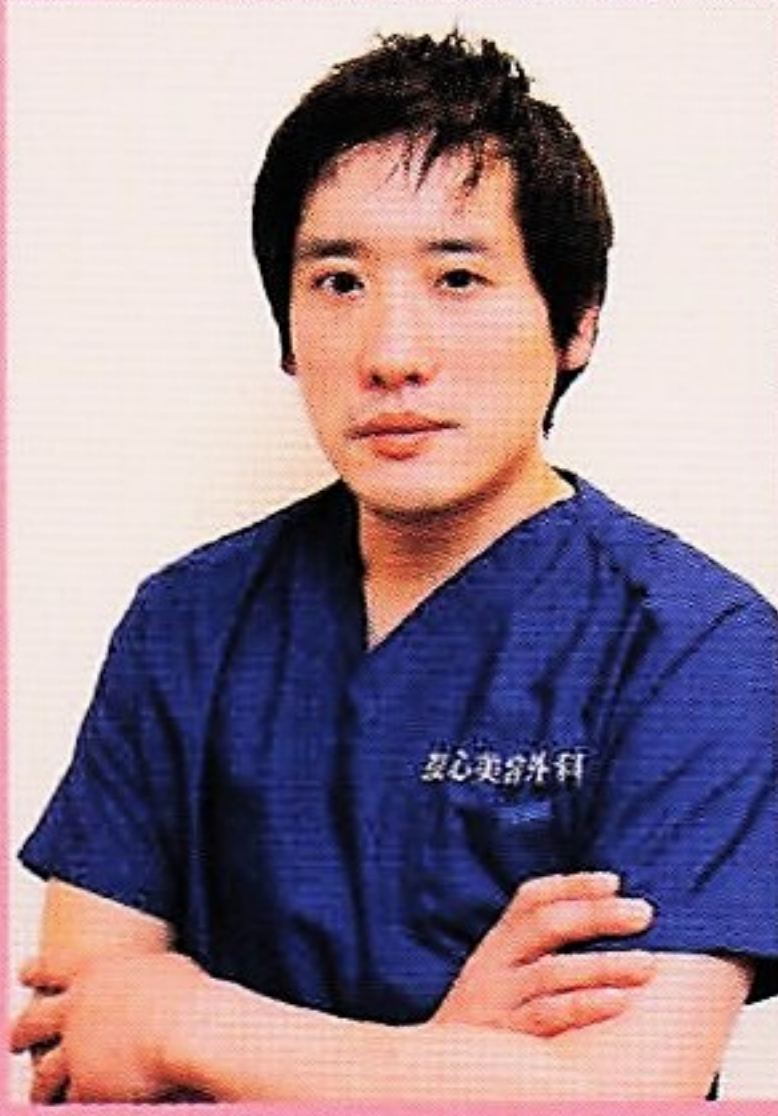
近頃よく目にする〝肌再生医療〟という言葉。美容整形ではなく〝アンチエイジング〟らしい、ということはなんとなくわかるけど、まだまだ知識が情報に追いついていない人もきっと多いはず

これまでの〝肌再生〟といえば、皮膚に無数の小さな傷をつけて肌の再生力を引き出すダーマローラーや、真皮層に軽いダメージを与えてコラーゲン生成を促すサーマクールやイントラセルなど、いずれも外部から何らかの刺激を与えることで、再生を促す治療がメイン　一方、肌再生医療は自分の細胞を使って肌そのものを再生するという新しいアプローチ★　自分自身の細胞を使うことで、拒絶反応やアレルギーの心配がないのも最大の特徴なのです♥

顔の若返りに有効な再生医療の方法は主に3つ！

脂肪、皮膚、血液を使った夢のアンチエイジング施術♥

実用化されている肌再生医療は主に3つ♥　1つめは脂肪由来の〝幹細胞〟を使ったもの。脂肪から抽出した幹細胞を、新たに脂肪に混ぜて肌に注入する方法。2つめはコラーゲンやヒアルロン酸、エラスチンなど真皮を作りだす〝真皮線維芽細胞〟を使ったもので、皮膚から採取した真皮線維芽細胞を何万倍にも培養して、肌に直接注入することで真皮そのものを作ることができます。治療部位は皮膚であればどこでも再生可能なため汎用性が高く、まぶたなどデリケートな部分の若返りにも問題なく使えるのもメリット♥　3つめは血液に含まれる血小板の性質を利用した〝PRP〟です（詳しくは次ページ）。これら3つの若返り術の詳細は下段の表をCHECK!!

お話を伺った先生♥

伊藤哲郎先生
聖心美容外科東京院及び名古屋院医師。親しみやすい人柄で人気のドクター♥　今回はPRPによる皮膚再生療法についてお話をうかがいました♥　ちなみにLALAさんの施術を担当して頂いた伊藤康平先生はお兄さん

北條元治先生
RDクリニック渋谷院長。医学博士。皮膚培養の専門家。RDクリニックを開設以来、一貫して培養皮膚による「肌の再生医療」のみを診療しています。今回は真皮線維芽細胞による肌再生医療についてお話をうかがいました♥

再生医療の種類		施術の流れ・特徴	施術例
脂肪	幹細胞を採取してその場で注入（脂肪組織由来幹細胞）	1 カウンセリング 2 麻酔 3 脂肪吸引 4 幹細胞の抽出 5 幹細胞を混ぜた脂肪組織注入 ＊抽出した幹細胞はバンキングも可能 吸引した自身の脂肪をセリューションシステムという機械にかけて脂肪組織から幹細胞だけを抽出。この幹細胞が脂肪の定着を助けるので、こけやくぼみなどの凹凸をふっくらさせるのに適しています。	**セリューション若返り術** Before / After　40代女性 年齢を重ねると目立つ上まぶたと目の下のくぼみが痩せてきたので、幹細胞を注入しました。 脂肪から取り出した幹細胞と脂肪を混ぜて注入したのですが、しこりになることもなく自然です。 施術費用：100万円（複数部位注入） 施術時間：3時間（脂肪採取～注入まで） シャワー：3日後 脂肪吸引部の腫れ・内出血：1～2週間程度 脂肪吸引部の痛み：3日～1週間程度 脂肪注入部の腫れ・内出血：1～2週間程度
皮膚	細胞を採取後、バイオクリーンルームにて培養皮膚作成（真皮線維芽細胞）	1 カウンセリング 2 血液検査（DNA鑑定と識別） 3 培養皮膚の作成（4週間以上） 4 培養皮膚の移植（1～2回） ※トータルで2カ月程度必要です。検診のみ無料。他、有料。 本人の皮膚であれば原則どこでも可能（通常は耳の後ろ）。その皮膚を、熱傷治療用の培養皮膚を作成すると同一条件、同一施設内で美容目的の培養皮膚（真皮線維芽細胞）を作成し、移植します。	**真皮線維芽細胞の施術例** 目の下のくま・たるみ　Before / After　20代女性 クマが薄くなり、たるみも改善されたことで目の下の影が目立たなくなりました♥ ほうれい線　Before / After　30代女性 ほうれい線のくぼみの真皮が改善されたことで、シワもかなり解消されました✧ 施術費用：細胞保管100万円以上、初期細胞抽出作業40万円、注入費は初回40万円～ ※別途：細胞解析、DNA解析オプション対応可 施術時間：約1カ月 シャワー：当日OK 皮膚採取部の腫れ：2～3日程度
血液	血液を採取してその場で注入（プレミアムPRP皮膚再生療法） 今回はこの施術を体験♪	1 カウンセリング 2 麻酔クリーム塗布 3 採血 4 PRP抽出 5 グロースファクター添加 6 注入 （プレミアムPRP皮膚再生療法） PRPにグロースファクター（成長因子）を加えて、老化した肌に注入　線維芽細胞が活性化することでコラーゲンや、ヒアルロン酸の産生が増加し肌のハリがアップ。シワを浅くすることも♥	**プレミアムPRP皮膚再生療法** 目の下のクマ・くぼみ　Before / After　20代女性 くぼんで影クマのようになっていた、目の下のクマがハリを取り戻しています。 ほうれい線と頬のこけ　Before / After　30代女性 ほうれい線の深いシワが浅くなった✧　こけた印象の頬もふっくらと若々しくなりました！ PRP（多血小板血しょう）のみを注入するのが従来のPRP皮膚再生療法。そこにグロースファクター（成長因子）を加え、線維芽細胞への働きかけを強めたのがプレミアムPRP皮膚再生療法♥ 施術費用：1部位23万円、2部位30万円 施術時間：30～40分 シャワー：当日OK 痛み：注入時～2,3日 血液注入部の腫れ・内出血：1～2週間

顔のパーツにはプレミアムPRP♥

他の施術とプレミアムPRP比較表♥

※聖心美容外科の場合

	ヒアルロン酸	従来のPRP	プレミアムPRP皮膚再生療法
施術時間	10〜20分	30〜40分	30〜40分
痛み	注入時〜翌日	注入時〜2、3日	注入時〜2、3日
腫れ・内出血	3日〜2週間	1〜2週間	1〜2週間
アレルギー	可能性は多少有	なし	なし
費用(ほうれい線の場合)	9万8,000円	20万円	30万円
効果	約半年〜1年	約1年	3年以上
持続させるための費用と注入回数	半年に1回×3年で58万8,000円	1年に1回×3年で60万円	3年以上持続するので最初の30万円のみ♥
適用部位	シワ、クマ、くぼみ等	細いシワ・ちりめんジワ等	シワ、クマ、くぼみ等
メイク	当日からOK	当日からOK	当日からOK

プレミアムPRPのメリット

1. 持続期間が長いから注入回数が少ない！
2. 自分の体にある血小板を使うので安心！
3. 低コストで副作用がない！

おでこのシワ・痩せ
目の上のくぼみ
目の下のたるみ・クマ
ニキビあとのへこみ
首のしわ
こめかみの痩せ・へこみ
頬の痩せ・へこみ
ほうれい線
傷あとのへこみ

コラーゲンを増やしたい場所に♥

プレミアムPRP皮膚再生療法の効果は、あたかもヒアルロン酸でふくらませたかのように肌がよみがえるのが特徴♥ 目の下のくぼみやクマ、深く刻まれたシワなど、肌にボリュームを足してあげたい部分に最適です♪ つまり、これまでヒアルロン酸で対処していた部分に同じように注入できるということ✧ ただ、注入後1カ月ほどで液体成分が肌に吸収されるため、いったん元の状態に戻ったように感じられます。といっても効果がなくなったのではなく、有効成分のPRPと成長因子はしっかり働いているのでそこからが若返りの始まりと思っておくと安心♥

Before

ほうれい線で口の横がくぼんでるから頬下の影が濃い。笑ってると目立たないけど真顔になるとヤバめ💧

After

3カ月後の印象に一番近いのが注入直後の顔🐱 ほうれい線が薄くなり、口元周辺が若々しい✧

プレミアムPRP皮膚再生療法をLALAさんが体験♥

1 カウンセリング

LALAさんの悩み

ゴルゴ線とほうれい線が気になるんです💧

六本木R勤務(33歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

仕上がりイメージを確認☺ ゴルゴ線も気になるけど、真顔のときでもクッキリ出るほうれい線が深刻ということで今回はこちらを♥

2 麻酔クリーム塗布

施術カ所のメイクを落とし麻酔クリームを♥

クリーム状の麻酔をほうれい線に塗ります。麻酔が効くまで30分ほどかかるので、採血をしたらしばしリラックスタイム♥ ついうとうと…★

3 採血

採る量は血液検査程度 貧血気味の人でも安心♥

1ccのPRP（多血小板血しょう）を抽出するために必要な血液はおよそ9ccで、試験管1本分程度。ララさんの場合は2本採取しました🐱

4 PRP抽出

遠心分離機を使ってPRPを抽出

血液を遠心分離にかけると血球成分と血しょうの層に分かれます。その間にある血小板を多く含む層（PRP）を繊細な技術で抽出します♥

試験管1本から1cc 貴重なPRPの層♥

この状態のまま肌に注入するのがいわゆる従来の「PRP皮膚再生療法」です。PRPとはプレートレッド・リッチ・プラズマの頭文字で日本語では「多血小板血しょう」といいます🐱

採血も注入もチクッとする程度の痛みだから平気★

細胞のリサイクルって手間が必要なのね♥

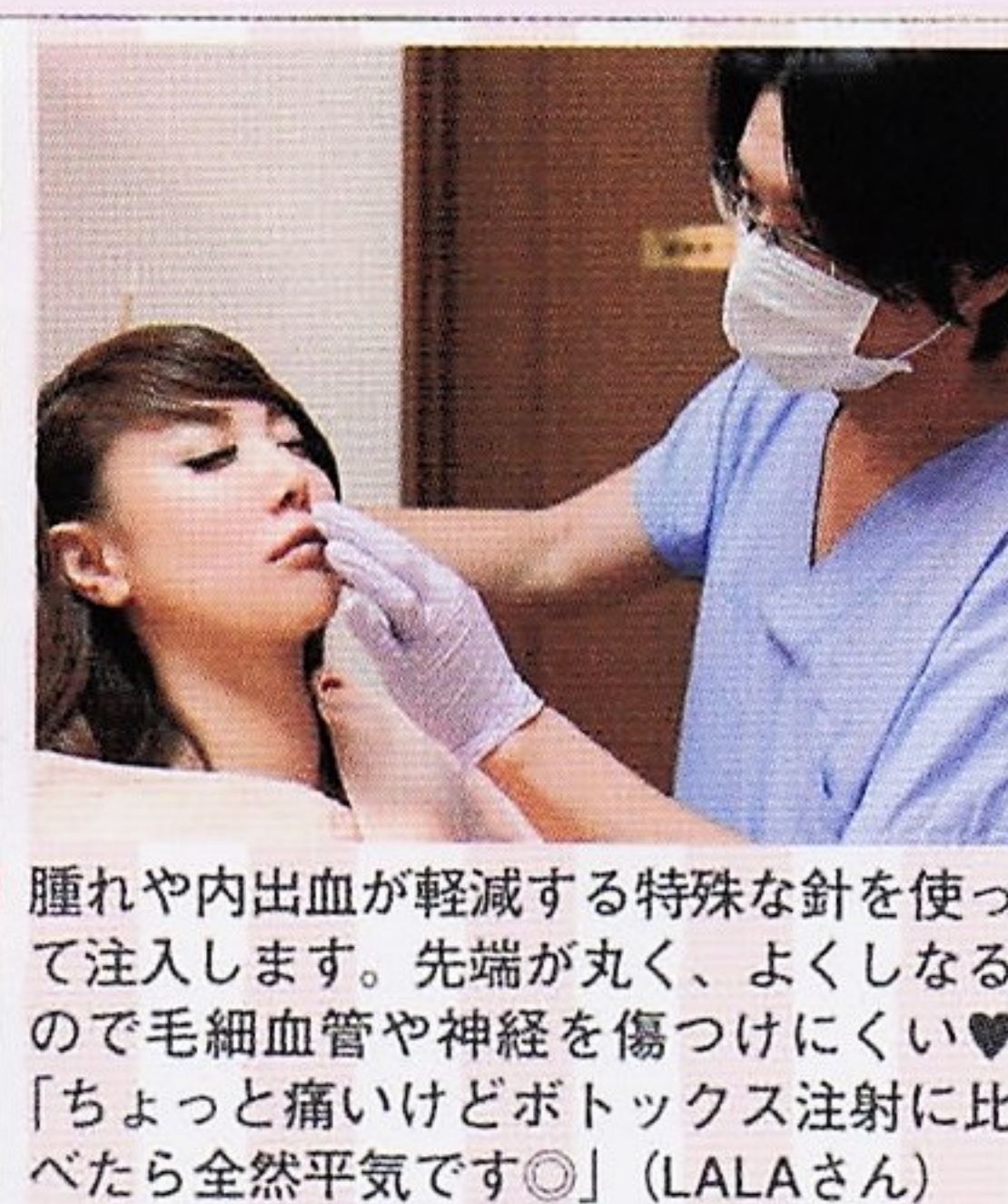
5 グロースファクター添加

再び遠心分離機を使うことでより良質なPRPが完成する♥

3カ月後の美を生むプレミアムなひと手間

PRPにグロースファクター（成長因子）を加えることで肌の再生力を安定させます♪ これで、どの程度の効果が期待できるかという3カ月後の予測に、誤差が生じにくくなります♥

6 注入

かかる時間は約5分 特殊な針で注入します♥

腫れや内出血が軽減する特殊な針を使って注入します。先端が丸く、よくしなるので毛細血管や神経を傷つけにくい♥ 「ちょっと痛いけどボトックス注射に比べたら全然平気です◎」（LALAさん）

施術後20日後のLALAさん

3カ月後はもっと若返っている予定♪

施術後1カ月ほどでいったん元に戻るけど、PRPは働いているから肌の再生は進行中。ハリも一緒にこれからの若返りが楽しみ♥

今回の施術はココ♥

聖心美容外科 東京院
☎0120-225-347
☎0120-773-566（20:00〜23:00／夜間新規予約限定）
東京都港区六本木6-6-9ピラミデ2F

施術を担当した先生♥

伊藤康平先生

聖心美容外科 東京院院長。美的センスに裏打ちされた高い技術に定評のある、聖心きってのカリスマ医師。座右の銘「千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を練とす」が示す、臨床一筋のストイックさがたのもしい限り♥

こんな人に向いてます♥

♥アンチエイジングを目的として度々ヒアルロン酸を打っている★

♥これまでに薬品でアレルギーが出たことがあり、肌も弱いので心配💧

♥もし若返れたら、毎日本気でケアするのにと思っている😊

自分由来の成分を使うのでアレルギーが心配という人にも安心♥ 定期的にヒアルロン酸を打っているという場合も、手間と費用を考えたらこちらの施術が断然オススメ♥ また、若返った時点からの老化のスピードはお手入れしだい。努力のしがいもありますよね😊

Part.02 肌荒れしやすい季節の変わり目に！

one-san shinbun march spring has come

みんなが今、愛用してる！　寝る前の贅沢美容道具はコレ！

美顔器、早春の陣♥

肌の乾燥、毛穴の開き防止など、毎日の肌ケアにはもちろん、突然の吹き出物や肌荒れをも助けてくれる美顔器!!　自力では肌が治りにくくなってきた年齢だからこそ手放せない大事なアイテム✧　今、お姉さんたちが使っているもの・気になっているものをリサーチしました♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda

どんな生活スタイルでも使える豊富な種類が人気!!

Panasonicのナノケアシリーズ♡

安心と信頼のブランド力。そして他の美顔器に比べるとお手頃価格なところも支持を得たよ♪　夜働いて朝寝る子にはナイトスチーマー、昼働いて夜寝る子にはナノケアスチーマーが人気♥

効果　ⓕ うるおい補給。毛穴の奥から汚れを落とすディープクレンジング　ⓖ 寝ている間にうるおい補給。肌だけではなく髪もしっとりケア

私も愛用中♡

寝ながらでもエステできる贅沢さが好き♥
ナイトスチーマーを使ってるよ♪　乾燥しやすいこの季節は加湿器代わりにもなって便利(笑)♥　しっかり美容液を塗ってからこのスチーマーにあたると翌朝ぷるぷる肌に変わってて気持ちいいの✧

チャイルドマインダー(27歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ウォーターピーリングで毛穴すっきり♥

アクアフューチャースキン♡

肌の各トラブルに効果があるよ♥　ウォーターピーリング、イオン導出、イオン導入、リフトアップ、1台で4役もこなしてくれる優れもの!!　突然の吹き出物や肌トラブルもこれで解決★　週2〜3回、1回たった5分で大丈夫だから育児や仕事で忙しいお姉さんにも安心の機器です♪

効果　ⓐ 毛穴の黒ずみや開き、肌のくすみ、たるみ、ザラつきを解決✧

私も愛用中♡

毛穴の黒ずみや開きがなくなったよ♪
どんなに高いスキンケアアイテムを使っても解決できなかった毛穴の悩み💧　でもこの美顔器を使ってから徐々に肌のトーンが明るくなってきて、いつの間にか毛穴が気にならなくなったよ♪

セットサロン アンジェリカ経営(31歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

a.アクアフューチャースキン￥9,800／イーボル　b.ReFa O STYLE ￥13,800、c.ReFa I STYLE￥14,800、d.ReFa CARAT￥24,900、e.ReFa PRO￥24,900／すべてMTG　f.スチーマーナノケア EH-SA32(オープン価格)、g.ナイトスチーマーナノケア EH-SA45(オープン価格)／ともにPanasonic　h.ツインエレナイザーPRO￥36,750／EBiS化粧品

g　仕事に育児にいっぱいでも寝ている間に潤い補給♥

f　テレビを見ながらホームエステができる♥

b　押して引き上げてリフトアップさせる★

a　忙しい人も生活の合間でOK　たった5分で悩みがゼロ!!

d　顔中コロコロしてたるみとサヨナラ

c　肉をつまんで全身を引き締める

e　全身の肉を吸い上げて体中簡単エステ☆

h　ハリと美白に効果的エビスでエキスを導入♥

あらゆる肌トラブルも必ず解決してくれる!!

EBiSのツインエレナイザーPRO♡

1秒間に300万回の超音波と微弱電流を同時に流し、肌を引き締め、ハリを与えてくれる美顔器♥　美顔器の老舗として信頼がある分、愛用するお姉さんたちも多数★　使った翌日は格段に肌のもっちりレベルが違う！　という声も。また、美白効果も期待できる優れもの♥

効果　ⓗ 肌を活性化させてうるおい、ハリを与えます。肌トラブルも解消。

私も愛用中♡

化粧ノリが悪いと思ったらすぐコレ!!
毎日使うと美顔器の状態に肌が慣れちゃうから週に数回だけ使ってる。けどどうしてもお化粧ノリが悪いときの夜は必ずコレ！　そうするとファンデのノリが全然違って化粧保ちも断然良くなります♥

木村歯科クリニック副院長(31歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

おうちで過ごすふとしたときに手軽に使える!!

ReFa♡

エステティシャンの手の動きを実現したプラチナ電子ローラーリファ。防水構造だからお風呂の中でもコロコロできて、ちょっとした時間にセルフエステができちゃう♥

効果
ⓑ 顔〜首に最適。エステの手技を再現。強く押したいときなどに。
ⓒ 全身に使える。肉をつまみ流すシャープな動きで肌の引き締めに◎。
ⓓ 顔〜首に。指先で叩くような気持ち良さ。肌の調子を整えたいときに。
ⓔ 全身に。素肌にやさしくフィットして余計な脂肪に働きかけます。

私も愛用中♡

くつろぎスペースに置いておけば便利に。
メールしながらとかお茶飲みながらとか少しの合間にいつでもコロコロできちゃうの♥　むくんだときに使えば翌日すっきりするし、続ければむくみにくくなるよ♪

歯科医療事務（29歳／東京都）
既婚・子供なし
古橋綾香さん

指先のオシャレ♥　都市別に流行リサーチしました！ *The best nail art from the ane-ageha Spring 2013♥*

春の最新ネイル♥

one-san shinbun march Spring has come♥

Part.03
爪の先まで春爛漫♥

春服を先取りしたら爪の先もお着替えしなくちゃ♥　この春流行のデザインを都市ごとのサロンに作ってもらったよ！　土地柄を反映したネイルが盛りだくさん✧　共通していたのは「春はやっぱりピンクネイル！」ってこと★

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Haruka Noda

1 東京・渋谷のトレンドは
シンプルベース×色、ポイントでかわいらしく♥

↑ホットピンクの単色塗りは女の子らしさNo.1✧　リボンやハートのモチーフもこれだけシンプルなデザインならお姉さん世代でも楽しめちゃうよ☺　¥5,670（アート代のみ）

↓シンプルな白フレンチは春になるとやりたくなるデザインだよね☺　薬指だけスワロうめつくしのフレンチはポイントになるし人とかぶらない♥　¥7,350（アート代のみ）

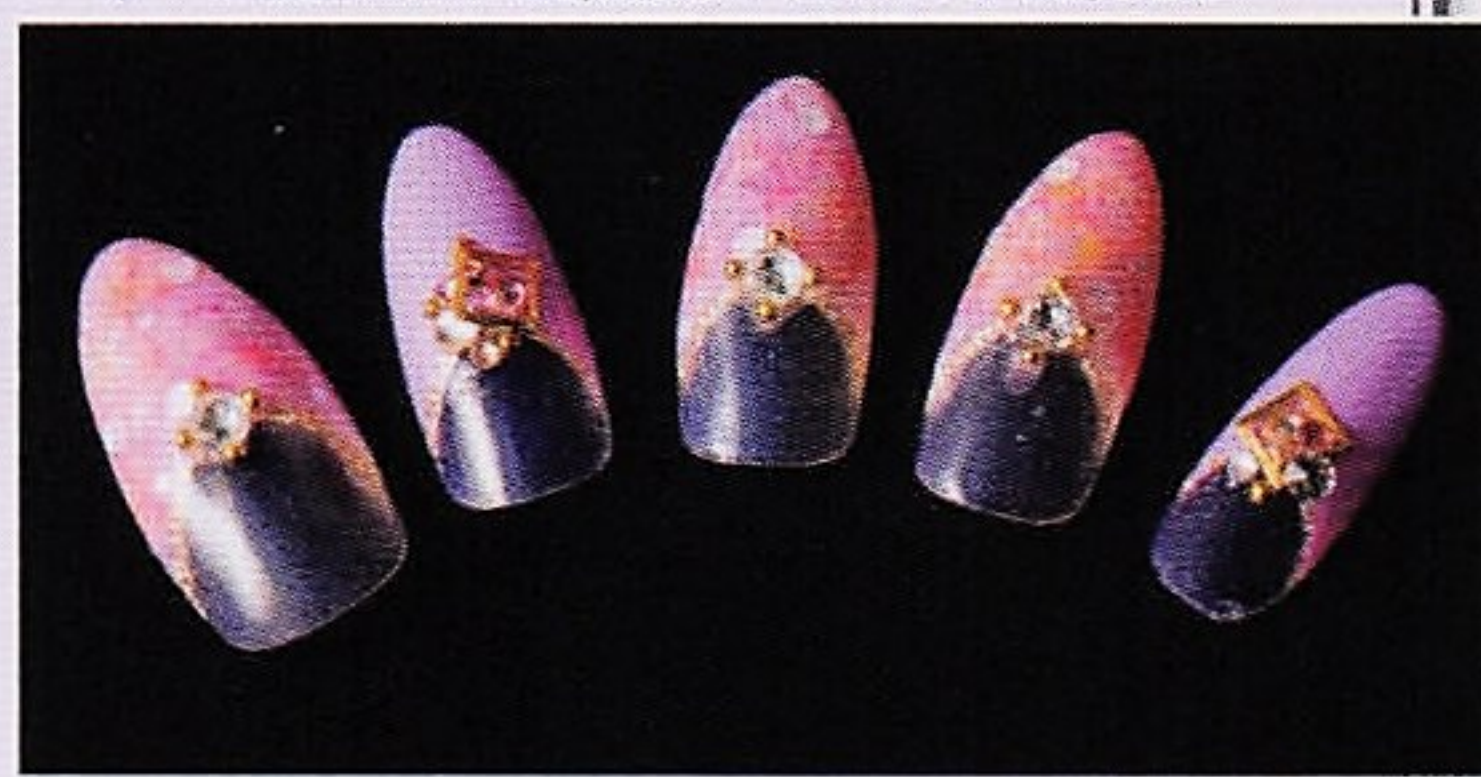
Jill&Lovers shibuya
東京都渋谷区宇田川町28-3
渋谷モーリス3F
☎03-6427-8555
[営業時間] 12:00〜22:00（月曜定休、夏期、年末年始休業）
http://jillandlovers.com

杉かなも通ってる!!
大人かわいくしてくれるお店★
Jillはシンプルなデザインでも細かいところで凝ったデザインにしてくれるから好き♥　今のネイルは空をイメージしたアート★　夜空のブルーと星模様がかわいくて絵本みたいでしょ✧

ドレスプロデューサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

2 東京・新宿のトレンドは
シンプル×ゴージャスMIX!!

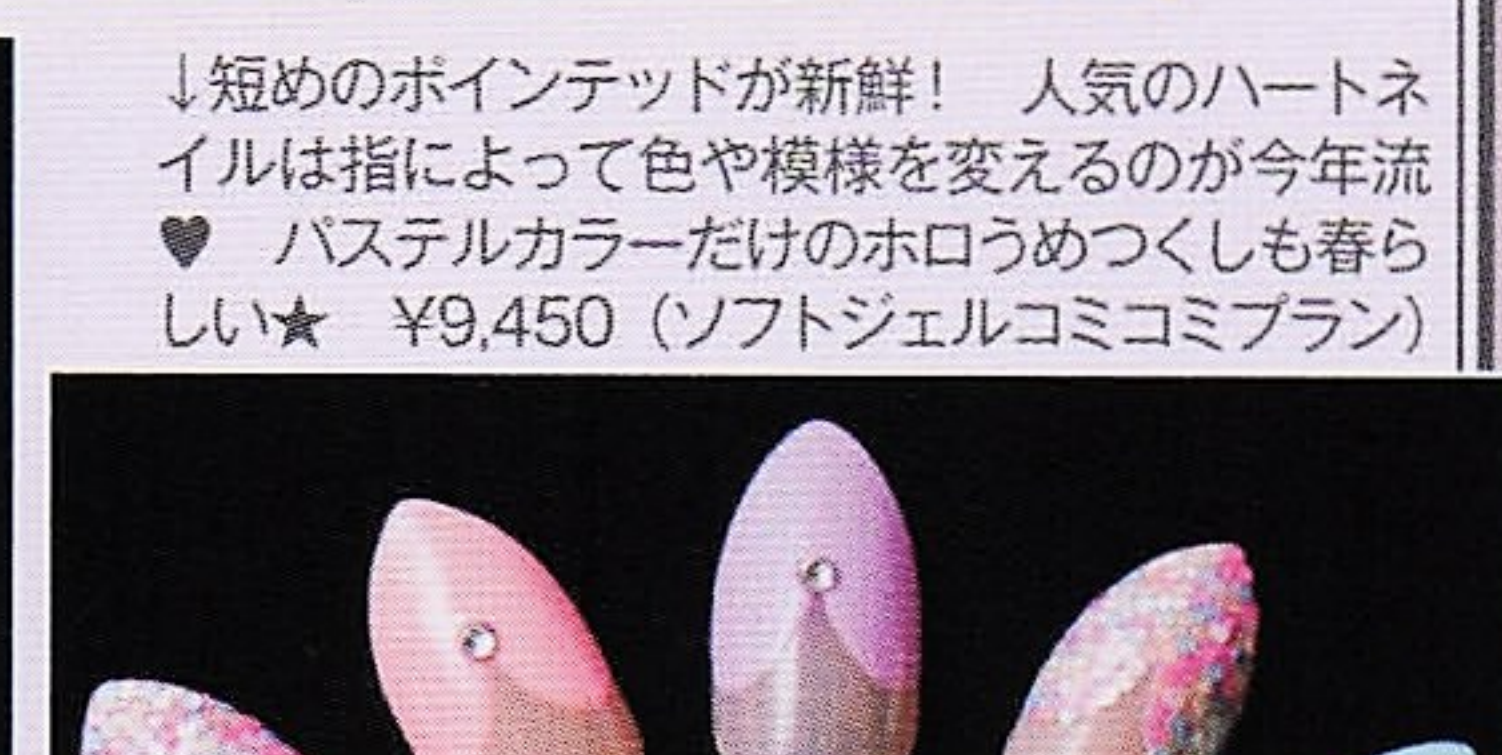
↑春なら潔くカラーまみれにするのもオススメ♥　歌舞伎町の空気に合ったちょっと長めで派手なデザイン✧　ストーン埋め尽くしも贅沢。スカルプ¥12,000、ジェル¥10,000

↓押し花とホロの逆フレンチ♥　ピンクベース×ピンクのお花だから桜みたいなほっこりさ♪　ポイントのビジューデザインも派手すぎず大人♥　スカルプ¥12,000、ジェル¥10,000

Rits Nail
東京都新宿区歌舞伎町2-24-7
MRTビル3〜4F
☎03-3205-4867
[営業時間] 13:00〜翌8:00（日曜定休）
http://www.rits-nail.com

紗和も通ってる!!
3年くらい通ってる愛用サロン♥
いつもマネージャーのみゆきさんにお願いしてるよ★　どんな注文にも応えてくれるし速いから忙しいときでも大丈夫☺　黒なのに重くなくて女のコらしいこのネイルはかなりお気に入り♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表（28歳／東京都）
独身・子供なし
山上紗和さん

3 大阪・心斎橋のトレンドは
柄をつかったポップデザイン!!

↑手描きのチェックとポイントのストーンがかわいらしい甘いデザイン♥　単色塗りとMIXすれば派手になりすぎないし、短めにすることで上品に✧ ¥9,450（ソフトジェルコミコミプラン）

↓短めのポインテッドが新鮮！　人気のハートネイルは指によって色や模様を変えるのが今年流♥　パステルカラーだけのホロうめつくしも春らしい★　¥9,450（ソフトジェルコミコミプラン）

esNAIL 大阪店
大阪府大阪市中央区西心斎橋2-10-21　スパジオビル6F 601号
☎06-6214-8003
[営業時間] 12:30〜22:00（火曜定休、年末年始休業）
http://es-nail.jp

米さやも通ってる!!
春はやっぱりパステルカラー♥
春らしい花柄ネイルにしたよ♪　全部同じ花柄に見えるけど、1本ずつアートが違ってて凝ってる♥　esNAILはぼかし系のアートが上手で他にはないデザインにしてくれるところが好き♥

アパレルプロデューサー（28歳／大阪府）
独身・子供なし
米本さやかさん

4 名古屋・栄のトレンドは
少し長めのオトナゴージャス!!

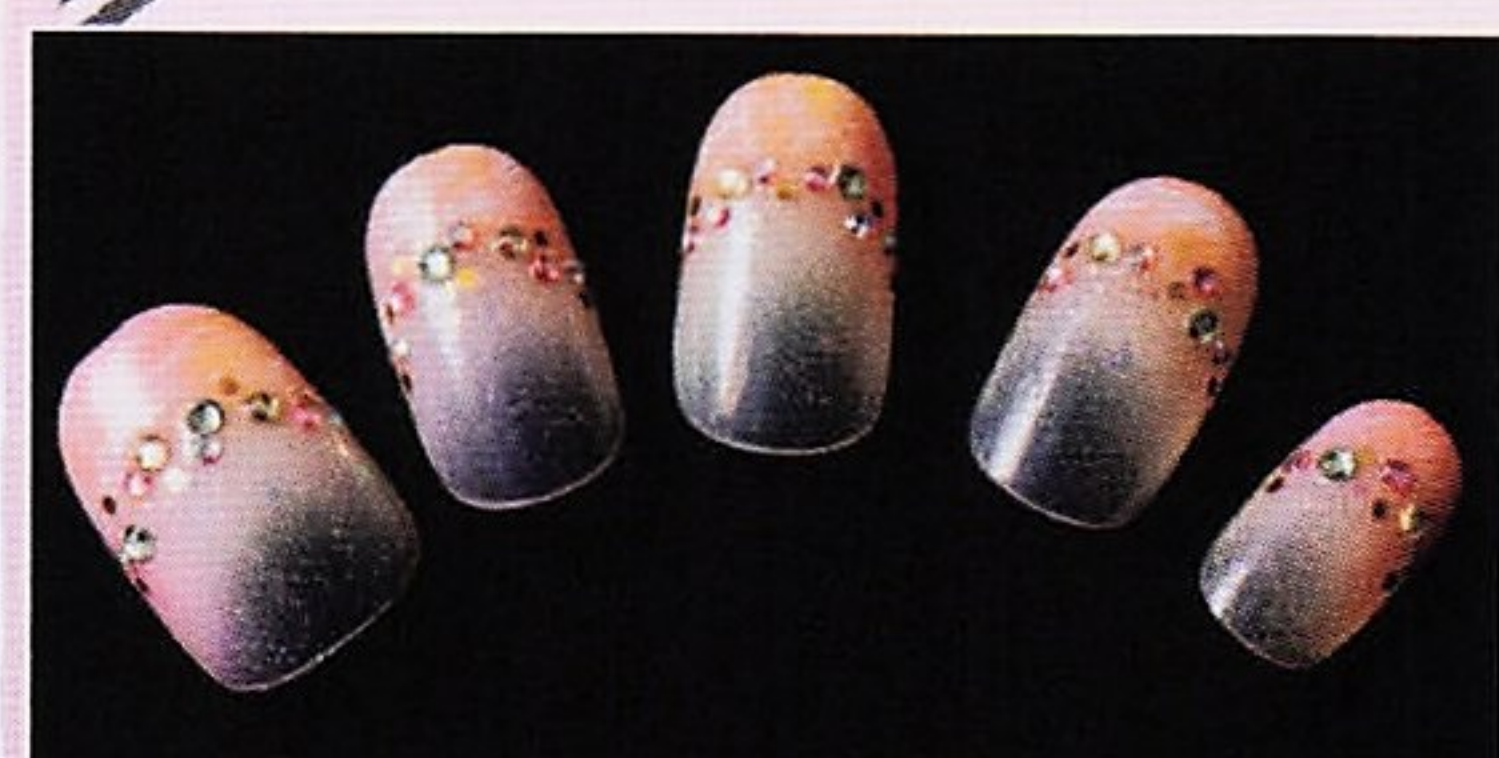
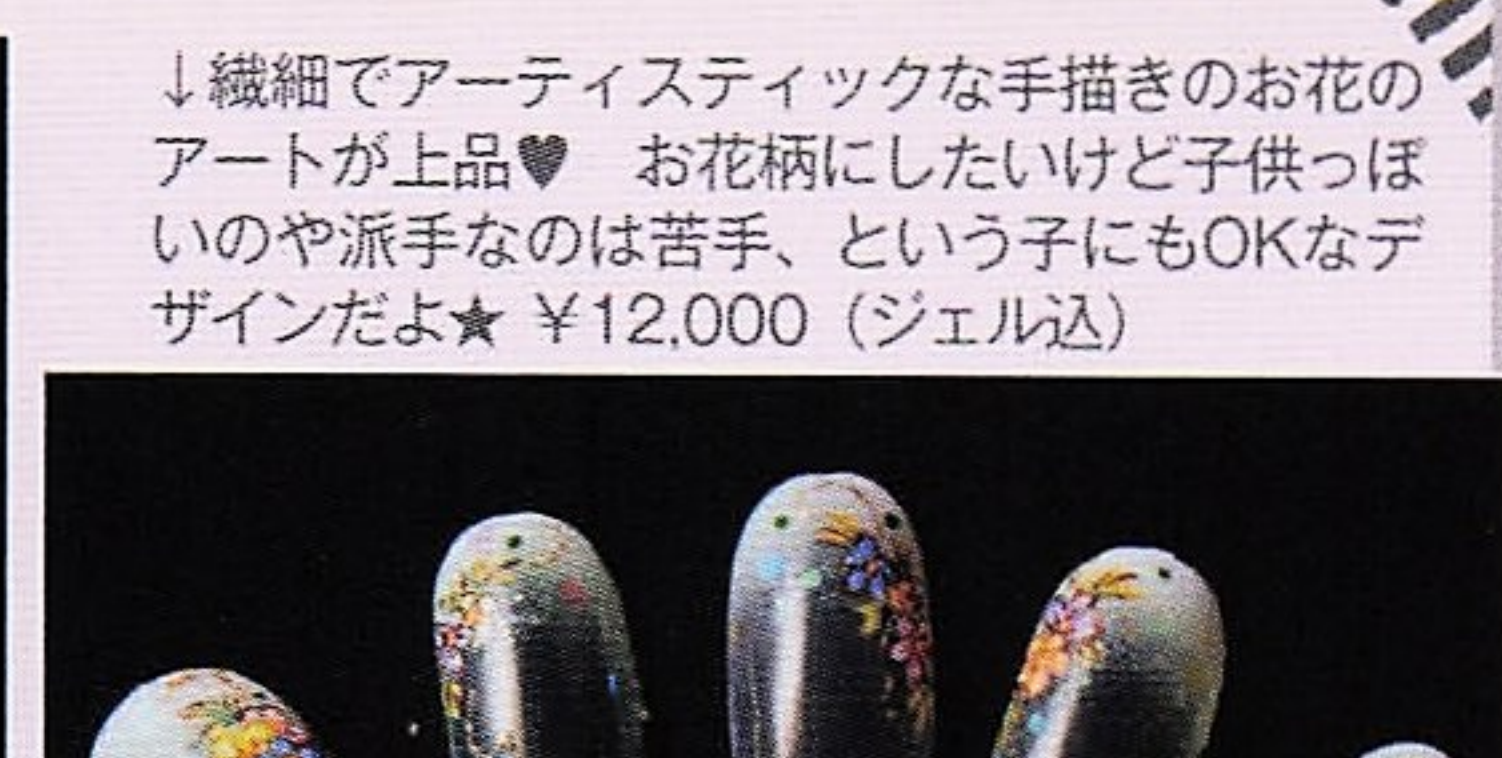
↑デザインを2種混合したゴージャスでセクシーなネイル♥　花柄もフレンチデザインも、ショッピンや赤を多用するだけで簡単にナゴヤンヌ風に★ ¥12,600（スカルプARTジェル）

↓ヌーディーカラーなのに派手さのあるデザイン✧　ベースの色と爪先は違うピンクを使っててデザイン性高め★　薬指のごってり具合が名古屋流♥ ¥12,600（スカルプARTジェル）

K's Nail Market 栄店
愛知県名古屋市中区栄3-32-24
コジマテントビル2F
☎052-259-1288
[営業時間] 10:00〜20:00（最終受付）

きおみも通ってる!!
白×黒なのにゴージャス♥
ストーンを目立たせたくてベースはシンプルにしました♥　K's Nailは名古屋っぽい派手なデザインにしてくれるからお気に入り✧　やっぱりゴージャスで長めのネイル好きです♥

ラ♡パフェマネージャー（29歳／愛知県）
独身・子供なし
鈴木きおみさん

5 広島・広島市内のトレンドは
グラデーションフレンチ×しっかりアート!!

↑マーブルのグラデにストーンをのせたフレンチ風デザイン★　春カラーのピンク、イエロー、オレンジを使ったやわらかい雰囲気だからカラフルでも大人っぽい。¥11,500（ジェル込）

↓繊細でアーティスティックな手描きのお花のアートが上品♥　お花柄にしたいけど子供っぽいのや派手なのは苦手、という子にもOKなデザインだよ★ ¥12,000（ジェル込）

NailSalon LAVISH
広島県広島市中区三川町（以下非公開）
☎082-504-4678
[営業時間] 10:00~19:00
http://ameblo.jp/lavish/

りえも通ってる!!
シンプルで上品なネイルが好き♥
いつもハンドとフットやってもらってるよ♥　ハンドは白のハートフレンチ、フットはアートだけのシルバーラメグラデ。シンプルだけど凝ってて大人っぽく仕上げてくれるから好き♥

チャイルドマインダー（27歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

6 福岡・博多のトレンドは
パステルカラー単色塗り×ポイントアート!!

↑こちらもミルキーさを生かした単色ネイル♥　根元のスワロはゴージャスにして、部分的に派手にするのが博多っぽい★　やや長めがこの春の流行！　¥4,500（ソフトジェル込）

↓単色パープルを上品に大人っぽく。なおかつ今年らしいミルキーテイストを生かしたデザイン♥　ポイントのマーブルとクロスのデザインでロック風に。¥6,500（ソフトジェル込）

Nail&Beauty NEON 天神店
福岡県福岡市中央区天神2-3-10
天神パインクレスト410
☎092-791-9925
[営業時間] 11:00〜3:00
http://nailsalon-neon.p-kit.com/

舞遥も通ってる!!
定額制なのにデザインがキレイ♥
NEONは値段が一律決まってていつ行ってもお手頃価格なところが好き♥　それなのに仕上がりもキレイです✧　いつも短くシンプルなネイルをオーダーしてるよ♥　これはホロフレンチ！

㈱Mizuki代表取締役社長（30歳／福岡県）
バツイチ独身・息子1人
水城舞遥さん

持ってるだけ、見てるだけで
女子力アップ♪

Girly item......My heart twinges a bit♥ and makes me happy♥

one-san shinbun march Spring has come♡

Part.04
持ってるだけでキュンキュン♥

プライベート乙女アイテム♥

眺めてるだけでうっとりほれぼれ…♥　乙女心をくすぐるそんなアイテムをみんなひとつは持ってた♥　今までどんな企画でも見れなかった、お姉さんたちの超プライベート乙女アイテム大公開♥　ファッションアイテムから食べ物まで、幅広く網羅してます!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　EDIT&TEXT_Haruka Noda

1 フローラル系の香りアイテム

2 エルメスの小物

3 リボンバレッタとデコカメラ

4 DUBのクロスネックレス

5 クリスピークリームドーナッツ

6 マリーアントワネットのバッグチャーム

7 肌触りの良い部屋着

8 ぬいぐるみ

9 ロクシタンのチェリーブロッサムの香り

10 リボンの編み上げストッキング

11 Felicoのボトル

12 デコ名刺ケース

13 昔のキティちゃんグッズ

14 見た目も香りもかわいいアイテム

1

アルパインのハンドクリームとCHANEL　No.5のボディスプレー。どちらも保湿力も香りも最高♥　香りに癒されるし気合いも入ります♥
(東京都・古橋綾香さん)

2

奥が手帳、手前は小銭入れ。エルメスの小物って持つたびに贅沢な気持ちになれる♥　バッグの中にエルメス小物が増えるたびにうれしくなるよ♥
(東京都・神河ひかりさん)

3

モノトーンだけど女の子らしいものが好き♥　デジカメのデコはネックレスのモチーフを参考にオリジナルオーダー♥　リボンは存在がかわいい♥
(東京都・金本かずみさん)

4

キラキラアイテムはやっぱりテンションあがるし一気に女の子らしくなるよね♥　クロスの形と大きさが気に入ってる♪　コーデのポイントにも。
(東京都・早川沙世)

5

ふわっふわの口当たりは他のドーナッツにはない幸せ味♥　あの甘さは心もとろけちゃうよね♥　定番ものが好きだけど限定品は見た目もかわいい♥
(千葉県・渡辺かなえさん)

6

マリーアントワネットっていうブランドのバッグチャーム♥　アントワネットのお顔が入ってて持ってるだけでお姫様気分になれちゃいます♥
(滋賀県・けいこ)

7

かわいい部屋着が着られるのって女の子だけの特権♥　秋冬はもこもこ、春夏はさらさらな肌触りのものが着たくなっちゃう♥　色は絶対ピンク♥
(愛知県・土屋きよかさん)

8

もこもこしたものは触ってるだけで心もふにゃふにゃしてきちゃう♥　それがぬいぐるみだとかわいい顔により一層癒されて本当に幸せ気分♥ (大阪府・米本さやかさん)

9

香りの名前が春に最適でしょ♥　女の子らしい気分になれる香り♥　服装がカジュアルだから気持ちだけでも女のコっぽくなりたい日に使ってる♥
(東京都・MERIさん)

10

ラ♡パフェのストッキング♥　黒いリボンって大人な雰囲気でとっても素敵♥　ふくらはぎについた長いリボンを編んで足首で結ぶデザインです♥
(愛知県・鈴木きおみさん)

11

スワロの飾りが美しいボトルはFilicoというミネラルウォーターが入ってたもの♥　他の色も集めて飾ってます♥　スワロは乙女心のツボをつく♥
(東京都・Enaさん)

12

何年か前にSnarlで買った名刺ケース♥　大きなハートモチーフがかわいくて大好き♥　人前に出すときもウキウキして使うのが楽しいです♥
(東京都・水野祐香さん)

13

今店頭に出ているアイテムより、もう手に入らない昔のキティちゃんアイテムが特別感あって好き♥　特に90'sのアイテムは世代だからドツボ♥
(大阪府・家村マリエさん)

14

MARC BYのDAISYという香水とジルのスキンケアアイテム♥　見た目がかわいいから手に取りたくなってマメに使う♥　女子力も上がって◎♥
(東京都・杉山佳那恵さん)

6.Marie Antoinette MacaronPerfume Bag Charm￥4,830／La Boutique de Marie Antoinette　7.マシュマロカラーパジャマ￥7,245／Ravijour　8.カーリーラビット￥315、カーリーベア￥315／ともにCouCou代官山店　10.編み上げリボンストッキング￥2,980／ラ♡パフェ

1年中愛されてる!! 風邪の予防どころか冷え性にもダイエットにもいい♥

お姉さんたちはみんなしょうがで体を温めてる!!

風邪の予防法と対策法を聞いたら、お姉さんのほとんどがしょうが料理を食べていることが発覚!! ということで急きょ、体を中から温めて風邪対策、さらには女性の天敵・冷え性対策にもなるしょうがレシピを紹介します♥

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

寒ーい夜はスープを飲んで体を芯から温めよ♥

しょうがレシピ 1

体を温める野菜のひとつ、玉ねぎを使ってさらに体温UP！

しょうがスープ★

カンタンに作れるし、風邪を引いたときはまずコレを飲んでる✧
しょうがは辛み成分が強く、入れすぎると辛いので少量でOK

INGREDIENT 材料

（4人分）玉ねぎ1/2個、キャベツ3/4カット、卵1個、薄切りにしたしょうが3枚、万能ネギ少々、ウェイパー大さじ2、ゴマ少々（トッピング用）

RECIPIE 作り方

1 水4カップを鍋で沸騰させている間に、玉ねぎを薄切り、キャベツをざく切りに。

2 鍋に玉ねぎとキャベツを入れて煮立ったら、細切りにしたしょうがを加える♪

3 野菜が柔らかくなったら、大さじ2杯のウェイパーを加えて味つけするよ★

4 溶き卵を流し入れて完成!! 食べるときに小口切りにした万能ネギとゴマをオン♪

しょうがドリンクも人気!!

私はハチミツ♡
[illegible]ネージャー（29歳／愛知県）独身・子供なし
[illegible]みさん
ハチミツレモンでリラックス
おろししょうがにハチミツ、レモン果汁を加えお湯を注ぐの♥ 酸味と甘さで優しい味♪

私は紅茶♡
イベントコンパニオン（28歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん
体を冷やさないために毎日飲む！
家ではティーバッグのしょうが紅茶、外出時にはホットのしょうがドリンクを持ち歩き♪

私はしょうが湯♡
主婦（27歳／東京都）既婚・娘1人
谷 和香さん
お湯だけでカンタンスグに体も温まる♪
ビンに入ったしょうが湯の素をお湯で溶かすだけ♥ 風邪のときに飲むと咳がおさまる

なんでしょうがいいの？

1 **風邪のひき始めに効果的**
体を温め、寒気や吐き気を鎮めてくれる。ただ熱が出たら体を温めることが逆効果になることも

2 **代謝UPで脂肪燃焼**
代謝や血行がUPしてヤセやすい体になる上に、辛み成分には糖質や脂質の吸収を抑える効果が✧

3 **美肌にも効果的♥**
ビタミンEの3倍もあるショウガオールという成分が、シミ・シワ・たるみの余分3兄弟に効く！

しょうがのアレコレ♥

旬♥	1年中♥
選び方♥	傷がなく肉厚なもの
保存方法、保存期間♥	湿ったものは風通しのいい場所で乾かし、ラップか新聞紙に包んで冷蔵庫で保存★ 10日～2週間くらいで使い切るコト

作ってくれたのはこのお姉さん♥

姉agehaの料理担当✧
料理企画でも登場回数高し✧ 実際に作っているしょうがレシピを教えてもらいました♥

ライター＆Tokyo Ijadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

しょうがの辛みとそぼろの甘みでやみつきになる♪

しょうがレシピ 3

しょうがの苦手な人でもおいしくってしょうがない

しょうがの炊き込みごはん

炊飯器より鍋で炊くほうが、しょうがの味が効いておいしいよ♥
油あげの他に、きのこや帆立、じゃこを入れるのもオススメ

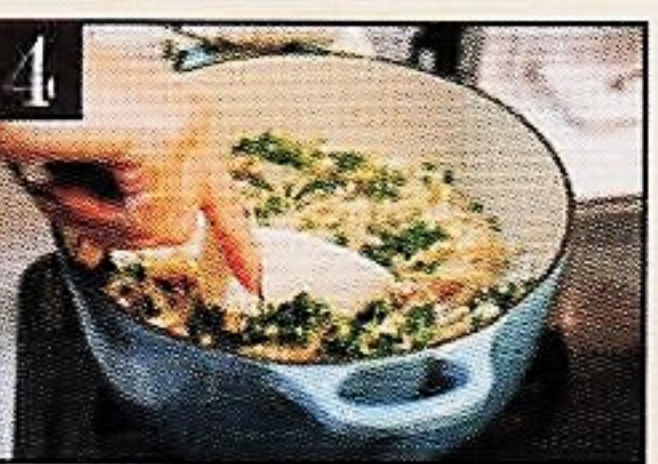
INGREDIENT 材料

（4人分）油あげ1枚、鳥ひき肉150g、しょうが30g、醤油大さじ3、白だし大さじ2、酒大さじ1、卵2個、万能ネギ少々。そぼろ分／醤油、酒、砂糖、みりん各大さじ2

RECIPIE 作り方

1 2合分のお米と水を鍋に入れておくよ♪ 油あげを短冊切りに、しょうがを千切りにする★

2 鍋に油あげとしょうが、だしを入れ、酒と醤油を入れる。中火で炊き湯気が出たらさらに10分！

3 ひき肉に醤油やみりんで味つけしそぼろを作る♪ 卵は砂糖と少量の醤油で入り卵を作っておく♥

4 ②で10分経ったら火を止めて15分蒸らすよ★ 刻みネギを加えて混ぜてそぼろなどを盛りつけ✧

甘辛のしょうがダレでご飯が止まらない

しょうがレシピ 2

フライパンでカンタンに作れるおかず♪

鮭のしょうが焼き♥

照り焼きに近い味なので、辛みが平気な人はしょうがの量をもっと増やしてもイイかも★ サバとかサワラもオススメだよ

INGREDIENT 材料

（4人分）鮭切り身4切れ、♥みりん大さじ3強、♥砂糖大さじ3、♥酒大さじ3、♥醤油大さじ3、♥しょうがのすりおろし小さじ2、大根おろし適量、ゆずの皮少々

RECIPIE 作り方

1 ♥印のタレを全て合わせておく。鮭は余分な水分を拭き取り、全体に小麦粉（分量外）を少しまぶす。

2 フライパンを温めてサラダ油（分量外）をひいたら、鮭を焼くよ♪ 火の強さは中火がベスト

3 両面がこんがりと焼けたら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取るよ サッとでOK★

4 合わせダレを投入し、鮭によくなじませる★ 大根おろしと千切りにしたゆずをのせて完成✧

あんな時代もあったね…と笑って話せる日がきた、10人の姉がぶっちゃけトーク♡

思い出写真館♥

one-san shinbun march spring has come
Part.06
せきらら
ガールズ
トーク♡

年齢を重ねてよかったと思うのは経験と思い出が増えること♥ 今だから打ち明ける“あの時代”のあんなことやこんなこと。あの頃があるから今がある。恥ずかしい過去も黒歴史もこの際だからまとめてぶっちゃけます♥

TEXT_Midori Sasaki

けいこvs奈々子“姫時代”をぶっちゃけます♥

お姫様必須アイテムといえばつけまつげよりアレ♥

奈々子 ラ♡パフェ時代はよくカーラーを後ろにつけたまま出勤してた
けいこ いっぱい使うからつい外し忘れるんだよね 私もよくあった(笑)。
奈々子 でっかかったよね頭。いろんなところによくつっかえてたなぁ♥ ほんの5年くらい前の話なのに懐かしい★
けいこ 狭いとこに入れなかったね
奈々子 逆毛も立てまくってたから、毎日髪を洗うのもひと苦労で…💧
けいこ スプレーも大量に使うからVO.5の特大サイズが1週間でなくなる。
奈々子 盛り髪にするのは大変だったけど、多少髪の毛がプリンになってもリボンで誤魔化せるとこがよかった
けいこ ウィッグの楽ちんさを知ってからは引き返せなかったな♪
奈々子 私はがんばって巻いてたよ★

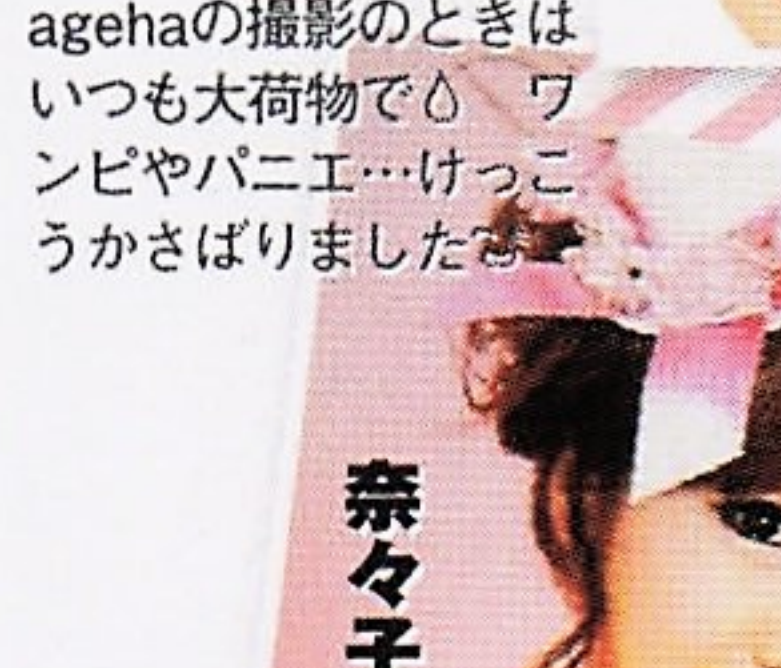
行列に並んでいるだけで人目を引けるという特技♥

奈々子 姫服を着るときに気をつけてたことって何かあった?
けいこ 変に目立つことは避けてた。ドンキでも素早く買い物するとか。コンビニでもチョコを買うのはいいけど、納豆とか渋いものは買わないとかね
奈々子 ラ♡パフェの近くでよくカツ丼をテイクアウトしてたんだけど、列に並んでるだけで人目を引いてた。よく外国人に写真を撮られたりしてたよ✧
けいこ 電車通勤してたけど、座席には座らないようにしてたかな。パニエで2人分くらい幅を取っちゃうから…💧
奈々子 私も電車だったけど、出勤のときはパフェ服じゃなかったんだ♥
けいこ そうだったの!? 知らなかった!
奈々子 変装気分で普通の服を着てたよ(笑)。違った自分みたいな感じ♪

お姫様が普通の服にもどるときはリハビリが必要✧

けいこ 365日ディアマンテを着てたから仕事をやめた25歳の頃は普通の服のコーデがわからなくてしばらく悩んだ💧
奈々子 姫系はワンピース1枚とかシンプルだもんね リボンとかタイツとかアイテムを合わせれば基本OKだから♪
けいこ 普通の服の上と下ってどう合わせればいいんだろう、間違ってるんじゃないかってイマイチ自信がなくて(笑)。
奈々子 そういえばラ♡パフェで、ワンピースの前と後ろを間違えて着ちゃってたことがあったな…💧
けいこ ラ♡パフェって前も後ろもリボンや装飾がいっぱい付いているから、うっかり間違えちゃうかも★
奈々子 そうなの♥ 違和感がなくて人に言われるまで気づかなかった

ラ♡パフェの店員をしながら、ファッションショーやイベントにも出たりしていました♪

姫服に合わせてネイルもかなりガーリー♥ ピンクでリボンとか花とかキラキラ系満載✧

agehaの撮影のときはいつも大荷物で💧 ワンピやパニエ…けっこうかさばりました

奈々子さん

この写真は浴衣ファッションショーの★ ラ♡パフェの浴衣で実はミュール履いてるの♥

けいこさん

お店に出る時は髪の毛のセットに時間がかかるから、3時間くらい余裕をみて動いてました!

この頃はウィッグの種類がなくて、切ったり巻いたり結んだりとアレンジしていました★

つけまつげの種類もそんなになくて、上はマスカラしただけで下だけつけまでしたよ♥

神河ひかりvs青木りえ“夜職時代”をぶっちゃけます♥

“金融バブル時代”お客さんは悪い人ばっかりだった!?

りえ ひかりちゃんって最初から売れてたんでしょ? すごいよね~!!
ひかり たまたま太客をつかんだり運がよかったの。リーマンショック前の金融バブルだったし。チップで10万、20万くれるのがあたり前だった✧
りえ ひぇ~。金銭感覚狂いそう💧
ひかり 狂ってたよ(笑)。毎月カードでウン百万とか使ってた。買い物以外に楽しみがなかったの、あの頃♥
りえ すごいな。私は夜始めたの遅かったし、しかも最初の店は安キャバで名前が「カーニバル」だよ、恥ずかしくない?
ひかり 私もあるよ!! ハタチのときに水揚げされて1回夜上がったんだけど、華々しく引退イベントやっておきながら半年経たずに舞い戻って来ちゃったからね…。相当恥ずかしい…💧

景気が悪くなってもテキーラ祭りでワッショイ ワッショイ♪

りえ 水商売に目覚めたのは2軒目から。人が変わったように働き出した♥
ひかり 私も出戻って生まれ変わった。清純派からなぜか酒乱キャラに
りえ 当時は気を張ってたからどれだけ飲んでもつぶれなかった。今のほうがハチャメチャだね…💧 飲み過ぎちゃう!!
ひかり 景気が悪くなって高いボトルがバンバン下りなくなってからは、ショットで単価が高いテキーラが流行って…。あれは本当にヤバかったね💧
りえ あったね。テキーラ祭りという恐ろしい祭りが…。私はサバサバ接客だったけど、ひかりちゃんは?
ひかり とりあえず演技派だった!! 泣くとみんな高いお酒入れてくれるから、「売り上げが足りないの♥」とか言って泣いてみたり(笑)。これでほぼ落ちた★

キャバ嬢に必要なものはルックスよりも鈍感力♥

ひかり 演技が上手いから友達に“劇団ひかり”って呼ばれてた。店のコに私服を捨てられたときも、「捨てられちゃって着るものがないの」って泣いて、前よりいい服を買ってもらってついでに同伴♥
りえ 私も一時期毎日服を切られてたな。
ひかり 毎日じゃ大変じゃない?
りえ 脱ぎ散らかしてるから切りやすかったのもあるけど、急にロッカーにしまいだしたら気にしてるって思われそうじゃん? そこはあえて放置して持久戦✧
ひかり わかる! 気にせず放っておけば向こうが勝手に自滅する
りえ 気にしないって大事だった。キャバ嬢時代に鈍感力って磨かれたかも!

青木りえさん

バイトとしてはじめたキャバにハマって大学を休学 のめり込むととことんやりたいの。

agehaの撮影しながらキャバやってるコが広島では珍しくて、陰口言われたりしたんよ💧

24歳の頃は毎日何組呼ぶとか目標があった!! 誰かに勝つより自分に勝ちたかったんじゃ★

大学入りたての頃(笑)。まさか自分がキャバをやるなんて思ってなかったなぁ

キャバやってるコたちと毎晩のように飲んでた♪ 朝まで飲んでそのまま遊びに行ってた。

Rで働いてたときもよく飲んだ(笑)。当時のメンバーがみんな酒豪でよく酔っぱらった

神河ひかりさん

歌舞伎町AMATERAS時代に作ったカレンダー(笑)。今見るとホント若かったよね★

水野祐香vs伊吹奈々"極貧時代"をぶっちゃけます♥

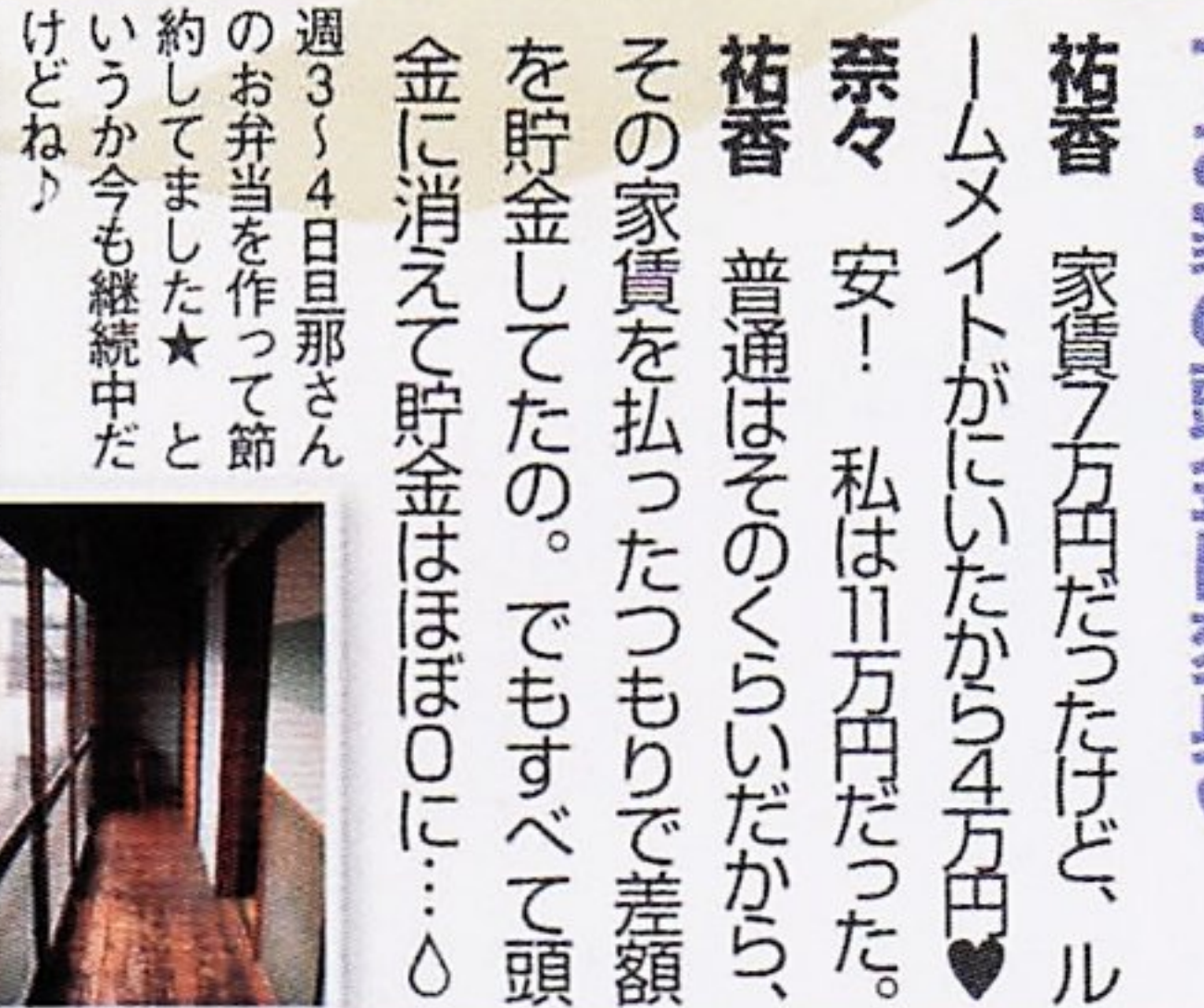
伊吹奈々さん

東京でキャバやってた頃。お金が本当になくて自分で髪をセットしたりしてた…💧

戦前から建っていたボロ家に暮らすことかれこれ10年♥

奈々 そういえば、祐香ちゃん最近家を買ったんだよね!?
祐香 そう、去年の10月に♥
奈々 じゃあ、その頭金を貯めるために極貧生活をしてたの?
祐香 そこまでじゃないけど、住んでた家は相当ボロかった!! 2Kで7万円だったんだけど、何がすごいって築70年だったからね★
奈々 築70年って…戦前!?
祐香 壁は砂壁だし窓の枠もサッシじゃなくて木だったから💧 トイレは和式に様式のトイレを載せた作りだったし、可愛くない丸いタイルを敷き詰めたお風呂とか。あと家が傾いてた(笑)。
奈々 レトロだね〜♪
祐香 そこに10年住んでたんだ♥

つもり貯金がつもりつもってお家の頭金に変身♥

祐香 家賃7万円だったけど、ルームメイトがにいたから4万円♥
奈々 安! 私は11万円だった。
祐香 普通はそのくらいだから、その家賃を払ったつもりで差額を貯金してたの。でもすべて頭金に消えて貯金はほぼ0に…💧

週3〜4日旦那さんのお弁当を作って節約してました★ というか今も継続中だけどね♪

1階に大家さんが住んでてよくお惣菜くれたなぁ😊 出るときはさすがに切なかった…。

水野佑香さん

小銭を稼ぐためにせっせとフリマで働くの巻(笑)。片付けられて楽しいから結構するよ♥

奈々 どこに住んでたの?
祐香 中目黒♥ 立地だけはよかった。目の前のバス停から渋谷まで1本。タクシーでも1000円未満だから夜遊びし放題だった♥
奈々 なんだか私の貧乏とは明らかに質が違う気がする。私のはご飯も食べられない系だよ💧

水シャワーで風邪をひかない体を手に入れた😄

奈々 26〜27歳の頃はまつエクの修行に集中してたから、キャバは日銭を稼ぐ程度。家賃払うので精一杯で💧 電気ガスはよく止められてガスはあきらめたよ😿
祐香 お風呂はどうしてたの!?
奈々 冬でも水シャワー♥
祐香 えっ? 大丈夫なの!?
奈々 それが馴れるんだよね。丈夫になって風邪をひかなくなったし✧ ガスより電気止められるほうがダメージデカかった💧
祐香 家が暗いのはよくない★
奈々 マンションの廊下の明かりで牛丼食べた思い出が…。
祐香 でも、夢があったから苦しくてもがんばれたんだよね♥
奈々 おかげさまで♪

T-BOLAN聞いて泣かなきゃヤンキーじゃない♥

キャバのお店が新宿にあってそこまでチャリ通♪ 真冬でも風を切って走ってました(笑)。

電気が止められてないときに撮った奇跡の家写真★ 家具や生活用品がほとんどなかった。

谷 和香vs海老原江里"ヤンキー時代"をぶっちゃけます♥

和香 1コ上に超キレイな先輩がいて何もかもお手本にしてた。眉毛細くして唇とまぶたは紫で…。
江里 うちの学校にも工藤静香みたいな先輩がいたな♥ その先輩の彼氏が暴走族で、バイクで学校に迎えに来るの。二尻(ニケツ)で帰るのをいいなぁって眺めてた✧
和香 青春だね♪ 私の青春の思い出は、中2のとき彼氏が鑑別所に入る前にくれた手紙かな♥
江里 鑑別所とか本格的!!
和香 T-BOLANの『離したくはない』って曲が俺の気持ちだからって書いてあって、T-BOLAN? と思いながらツタヤで探した…。

レディース結成したけど覚悟がなくてすぐ解散…💧

江里 レディースは入ってた?
和香 なりたくて『麗瑠哀』っていうチームは作ったんだけど…。
江里 読み方って…レリア?
和香 これでマリアって読むの。でも速攻で解散しちゃった…💧
江里 レディースの抗争?
和香 本物のレディースに目をつけられて…💧 地元が徳島なんだけど阿波踊りの前かな? 祭りに行ったらやられるって噂が広まり…。みんなそこまでの

赤紫色の口紅の需要ってあるのか!?って思うでしょ? ヤンキーには神アイテムなの♥

この頃はキンパが一番イケてるって思ってた 家には常にオキシドールがあったよ♪

谷 和香さん

江里 覚悟は全然なかったんだよね…。
江里 せっかくの特攻服が💧
和香 それは中学の卒業式で着たから満足♥ 校門から中に入れてもらえなかったけどね(笑)。
江里 私はそこまでじゃなかったなぁ。チャリを鬼ハンに改造してステッカーを貼る程度(笑)。

悪そうな顔ほどイケメン♥ 白の特攻服着てたら完璧

江里 私の場合、彼氏がヤンキーでそれがステータスだったよ♥ たまり場もコンビニじゃなくて公園のやぐらの上だったし♪
和香 中1の頃は学校のヤンキーとつき合って、中3くらいになると車持ちじゃないとダメだった。ヤンキーのステップアップ★
江里 当時の男のタイプは?
和香 頭はぎっちぎちのアイパーで目は一重。それで白の特攻服の裾をひらひらさせながら歩いてたりしたらもううっとり(笑)。
江里 私は特攻服より寅壱系だった。ニッカポッカに紫のベストで中は白のタートルネックみたいな、そういう人が好きだった。
和香 とび職の人も好きだった。というか今も好み♥

関西読モブームで赤文字とギャル誌を掛け持ち♪

海老原江里さん

彼氏のバイクの後ろに乗って、房総をかける日々★ ピリオドの向こう側に行きたくて✧

ヤンキーが必ずやること…それはサングラスのずらしてかけ♥ 色付きが定番で紫もあり。

結成期間が短かったレディース時代♪ 特に目的もなく毎日原チャでぷらぷらしてたなぁ。

山田るり子vs米本さやか"読モブーム時代"をぶっちゃけます♥

るり子 ピンキーが創刊するとき友達伝いで話しがきたのが読モのキッカケ。ハタチでしたね。
米さや 私は大学1年のとき♥ 学校の近くでJJbisの編集部の方にスカウトされたのがキッカケ。
るり子 スナップ撮影ですか?
米さや 使い捨てカメラで写真を撮られて連絡先を教えただけ。どれくらい続けました?
るり子 2年かな。段々負担になってきてやめたの。それからは自由にいろんな雑誌に出たよ★
米さや 私は最初から自由。1冊出ると別な雑誌からも声がかかるから、赤文字も出ればギャル誌も出るみたいな。当時の関西の読モは「自由にできるなら出ます」ってゴばっかりやった♪

読モの上下関係は部活よりもかなりきびしかった…★

るり子 何誌も出てたら撮影かぶったりしませんでしたか?
米さや かぶりまくり!! 1日何件も現場をハシゴしてた✧ 大学にもキャリー持ってくから家出少女みたいやったかも♥
るり子 なんだかハードだね!!
米さや ピンキーの創刊メンバーってことは、上に先輩がいないぶん気が楽そう♥
るり子 そっちはそういう上下関係厳しかったの?
米さや 部活の先輩後輩みたいなピラミッドがあって、めっちゃ怖かったよ。新人は先輩たちから「さん」付けで呼ばれるんやけど、認められると「ちゃん」付けに変わるの。わかりやすいでしょ😄

フレンドリーでも油断できないのが読モの友情♥

るり子 東京の赤文字系のコたちは上品を気取るから、基本的に派閥はなかったかな。モデル同士のバチバチとかもなくて平和な感じだった♪ みんな空気を読むのが上手いから、逆に言えば腹の底はわかんないんだけどね…。
米本 そっちのほうが怖い💧
るり子 米さやさんも後輩には厳しく接してたの?
米本 先輩が怖かったから後輩にはフレンドリーに接してた。でも、後輩になめられてキャラを食われそうになったことも😿
るり子 ギラギラしてる!
米本 髪型や服をかぶせてきたりするから油断できない(笑)。

洋服を買いに行く時間がなかったけど、ブランドさんから洋服をもらったりしてたよ♥

色々な人と出会う機会が多い読モ★ 金本かすみちゃんとは昔会ってて姉agehaで再会♪

山田るり子さん

働きながら赤文字系の雑誌に出てました♪ その頃に知り合った読モ仲間とは今も仲良し。

毎月雑誌に出てたときは体重が増えるのが恐くてダイエットのことばかり考えてた…💧

ファッションはかなり気を使ってました。ショップの展示会に行っては予約する日々✧

米本さやかさん

撮影で色んな服を着たけど、私はかわいいものが好き♥ ピンク系の服が昔から多いよ♪

お姉さんたちがついつい手にしてるのも美容を意識したものが多かった!!

オトナの常備食♥

ダイエットや疲労回復、美容にイイものを見つけては、買い物かごにポンと追加 気軽に買うものだけど、そばに置く時間が長い分、キホンは浮気しない!! 彼氏より旦那より満たしてくれるアイテムをご覧あれ♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

ついつい コンビニで買っちゃうモノ♥

店舗が違っても、まるでコースのように店内を歩いてピックアップ♥ カロリーや成分を気にしつつ、ときにはプチ贅沢なモノをお買い上げ

米さやにとって コンビニは宝庫♥

コーヒーは甘めが好き

非常時の栄養分摂取に♪

疲れた朝に飲むよ

非常用バッグにイン★

口溶け感がたまらない

行くたびに何かしら買い足していろんなもの常備してる♪
他にチョコパイやポテチ、ヤクルトにチョコ味のコーンフレーク！ お菓子代わりに買ってるものやけど、実はカロリー高いモノばかり

和香は 娘ひかるのお菓子!

ひかるがぐずったときのために★
チュッパチャップスは長持ちするから、買い物とか長時間のお出かけに最適 イイ子にするにはお菓子が1番♥（東京都・谷 和香さん）

祐香は 太陽のマテ茶1.5l!

食物繊維が豊富だからダイエットに！
毎日飲んでるけど、特にお肉とかがっつり料理のときはがぶ飲み！ 最初は飲みにくかったけど今は慣れた★（東京都・水野祐香さん）

りえは 酸素水とグミ!

少しでもローカロリーなものを♪
酸素ドリンクは疲労回復にいいからウォーキングのときに★ ぐーぴたっは口寂しさを紛らわすため（笑）。（広島県・青木りえさん）

ちなみに スーパーやドンキで人気なのは 牛角シリーズと調整豆乳♥

和香は ドレッシング♥
にんにく玉ねぎが♥
いろんな中でもにんにく玉ねぎが1番スキ♥ 玉ねぎのシャキシャキ感が後引くうまさ★

さわは キムチ♥
買うときは2コ買い♥
ラーメンの具にピッタリ 辛ラーメンにトッピングして、激辛ラーメンにしてるよ♪

私たちは 調整豆乳♥
たっぷり1Lも購入率高し♥
豆乳が苦手な人でも飲める美味しさ
ホットケーキに使ってふわふわに♪（けいこ）、夜お腹が空いたときに♥（美和子先生）、美容と健康のために3コ買い★（久野泰子さん）

きよかは ガリガリ君ソーダ味!

季節関係なく買っちゃう
クリーム系のアイスを食べるよりローカロリーでしょ♪ シャリシャリ感がたまらない（三重県・土屋きよかさん）

Angelは 飲むヨーグルト!

お腹が下がりすぎないのがポイント★
飲むヨーグルトって200mlの細いパックが多いけど、大容量だから満足できる♥ 棚にあるのを全部買うよ♪（東京都・Angelさん）

私も
横着だから楽にイイもの摂りたい（笑）。貧血にも効くから、プルーン味もスキ♥

安いときに ネット注文 しちゃうモノ♥

タイムサービスとか、家まで配送とかイイコトだらけ！ 夜中のネットサーフィンってイイ時間だよね♥

祐香は パイシート!
ホームパーティ用 ウィンナー巻いたり、ポットパイにしたり

けいこは 冷凍アサイー!
海外から取り寄せ 美肌のためにスムージーにしてるよ♥

家事手伝い（27歳／大阪府）
独身・子供なし
西田けいこさん

ちのは 超がつくほどのストックタイプ!
～シャンプーが切れてたときの衝撃はもうイヤや！～

寝る前の1本♥
買うときは6本セットを2コ買い ジュースを飲むくらいなら美容ドリンク♥

ブルガリアはテッパン
味違いでいくつか買ってんで♪ ちょうどイイ大きさと種類豊富なところが◎♥

ラーメン屋開けんで♪
インスタントラーメンはとんこつ、醤油、塩に鍋のシメ用！と各種用意★

チョコ系で攻める！
友達がいつ来てもいいように♪ 一人のときの誘惑に耐えるのがツライけどな

マスカットより桃多め♪
夜中や寝る前にお菓子を食べたくなったら蒟蒻畑♥ 腹持ちがよくて便通に◎

酒のつまみにカニカマ!!
低カロリーやし、乾きモノ食べるより体にイイ♪ オールフリーと一緒に

ストックが1コ残ってても追加で買うで★
ないときのショックを考えると、まとめ買いしとったほうが安心★ 食べ物の他に洗剤、お風呂用品、何でもストックは2つ以上（大阪府・河崎ちのさん）

大好きすぎて必ず 箱買い&まとめ買い しちゃうモノ♥

毎日飲むものだから、一気に買ってストックしておくのが賢い方法 買っておかなきゃって強迫観念に襲われることもない

米さやは リポDを箱買い!

ドラッグストアやドンキで買うよ♪
疲労回復のために♪ カロリー高そうやから、夜は飲まずに朝飲むようにしてるよ♥（大阪府・米本さやかさん）

Enaは 水を大量購入!

料理用と飲料用にお水代は月2万
水素水や2Lの水はダンボールで2ケース、2種類のウォーターサーバーは3ガロンを5～6本（東京都・Enaさん）

和香は スーパードライを箱買い!

ビールは絶対アサヒ！
コレは絶対に譲れない（笑）。のどごしが良すぎて他のビールは飲めないもん！ 6缶パックか箱買いして常にストック

きよかは チョコラBBをセット買い!

疲れたときにこの1本が効く！
だるいときに飲むと元気になる♪ 切らさないようにネットで買って、いつも冷蔵庫で冷やしてる★（三重県・土屋きよかさん）

佳那恵は レッドブルをまとめ買い!

冷蔵庫空けたらレッドブル♥
コンビニに行くたびに買ってるけど、家に帰る前のタイミングでは5本くらいまとめ買い★ レッドブルの棚はほぼ買い占める勢い！（東京都・杉山佳那恵さん）

愛美は トクホのコーラを箱買い!

1ケース買って1日1本のペースで消費♪
脂肪吸収を抑えるから、食事のときに飲んでる♪ 炭酸でお腹にたまるし◎！（千葉県・鈴木愛美さん）

やたらと流行って試しまくったあの美容グッズ、どこへ行ったんでしょうね…?
当時のエピソードとともに思い出してみました♥

あの美容グッズは今?

Part.08 青春の1ページ♥

手に取った日は夢中だったはずなのに、いつのまにか記憶の中に埋もれてた かわいくなるため、コンプレックス解消のため、自信をつけるため…。明るい未来を夢見て買った、あのワクワク感を思い出しながらどうぞ♥

EDIT&TEXT_Hironeko-A

ダイエット部門

スリムドカン

2000年頃から知名度を上げ、現在も販売されてる人気のサプリ★「便秘やむくみをドカンと解消して速効でヤセられる」と口コミなどで広まった。

私は 夜時代にドカンと行き過ぎて、「目がうつろだよ」って心配された。(福岡県・水城舞遥さん)

にがり

2004年頃、食事のとき飲むとヤセるとウワサに。

私は 7~8年前にやってみた★ だけど、マズくて全然続かなかった…(東京都・Enaさん)

私は 高校生のときにマズいのをムリして大量摂取。ものすごく苦かった…(滋賀県・けいこ)

キトサンのサプリ

90年代に登場し、現在も売れてるダイエットサプリ★ 油を吸着して排出するので食べ過ぎても太らない、らしい。飲み会の必需品だった♪

私は 食事のたびに飲んでた。じゃあ食べなきゃいいのに…っていまは思う。(東京都・MERIさん)

海外のダイエットサプリ

10年前から流行。強力な反面、キケンな副作用のウワサもあった

私は 20代のとき中国の怪しいサプリを飲んだら気持ちが悪くなった(東京都・Angelさん)

私は 4年前、タイのMDが店で流行。みんな生気が抜けた状態に…(福岡県・水城舞遥さん)

ゼナドリン

2003年前後に日本に上陸したアメリカ生まれの激ヤセサプリ★ 食欲抑制&脂肪燃焼のW効果ですぐヤセると評判に 現在も改良版が発売中

私は 18歳のときハマった!でも激ヤセしすぎて体調不良になった(東京都・山上紗和さん)

私は 18~19歳のときに飲んでた。めっちゃヤセ過ぎてやつれた(大阪府・家村マリエさん)

Wiiのヨガ

2007年発売。ヨガ以外のトレーニングメニューも豊富。「25歳のときにこれで6キロ減。体のゆがみも取れた」(東京都・奥山絵里奈さん)

サミットの補正下着

80年代からある補正下着の老舗。「24歳で購入。履くだけでくびれができるし、肉を上に集めるからバストも2カップUP」(愛知県・伊吹奈々さん)

青いふりかけ

2006年に登場。青い色で食欲の減退を促すという色彩心理学を利用した異色のダイエット商品。

私は 単純に18歳の頃流行った 色の気持ち悪さで食べる気が失せる(東京都・神咲愛理奈さん)

アブトロニック

「10分間で600回の腹筋運動と同じ」という画期的なフレーズとともに2000年前後に登場。つけるだけでバキバキの腹筋がつくと言われてた★

私は 23歳くらいのときに。筋肉つくかと思ったけど変わらんかった。(大阪府・河崎ちのさん)

私は 効いてた気はするんだけど、面倒くさくてやらなくなった(東京都・WAKAKOさん)

私は 27歳のとき購入。腹筋はチクチクするけど筋肉ついたかは微妙。(東京都・SATOKOさん)

私は 25歳のとき手袋タイプを購入。筋肉痛にはなるけど痛かった(東京都・水野祐香さん)

ロデオボーイ

2005年頃に一世を風靡したフィットネスマシン♥ 乗馬感覚で乗るだけでウエストが細くなると話題に。サウナやスーパー銭湯にも置いてあった。

私は 約7年前に購入。置く場所がなくて効果が見える前に売った(愛知県・伊吹奈々さん)

ビリーズブートキャンプ

2005年に登場したエクササイズDVD♪ 軍隊の基礎訓練がベースだから、内容は超ハード でもヤセ効果はバッチリ。みんな腹筋割れてた★

私は 23歳のとき。始めは楽しかったけどキツくて3日でリタイア(広島県・青木りえさん)

私は 18歳のときにやったらマッチョ体型に 男子向きかも…(東京都・神咲愛理奈さん)

スキンケア部門

POND'Sダブルホワイト

1998年発売。「ファンデーションは使いません」のCMで有名に。

私は ハタチのとき使ってた。朝晩塗ってたら肌が白くなったよ♥(紗和)

まゆ玉

正体はかいこの繭。お湯でふやかして肌をこすると角質が取れて美肌に。

私は 使うと透明感が出る♥ いまどこで売ってるんやろ?(米さや)

毛穴パック

90年代後半に登場。鼻に貼ってはがすと、毛穴の汚れがゴッソリ取れた!

私は 汚れはものすごく取れるけど、はがす時の刺激が強くて逆に肌荒れした!(MERI)

私は 22歳まで使ってたけど、逆に脂が出やすくなって毛穴が広がった(マリエ)

私は 小学生~ハタチまで使用。効果はスゴイけど肌が心配でやめました…。(けいこ)

Sodoのお尻用ジェル

2000年前後に日本へやってきたイタリア生まれのお尻専用ジェル。

私は 角質が取れてツルツル。お尻もキュッと引き締まった♪(美咲)

コラーゲンボール

2005年前後から鍋の具材としてメジャーに昇格。

私は 夢中だったけど後日、肌には吸収されないと知った(MERI)

ポリフェノール

美容や健康にいい抗酸化作用があると90年代初頭から注目をされる。

私は 赤ワインから摂ろうとしたら美白以前に歯がくすんだ(MERI)

コエンザイムQ10

国から食品扱い認可が下りた2001年~製品が増加。老化防止に◎。

私は 美容液を使ったら肌がモチモチ&プルプルになった(奈々)

バストケア部門

乳首がピンクになるクリーム

90年代から存在。デリケートな部分だけに、通販でこっそり買う人が多かった「焼いてたから美白♥」(東京都・水野祐香さん)

ホルモン剤

2008年前後からバストUPのために飲む人が増加。「24歳のときに飲んだら胸が張って大きくなった♥」(愛知県・伊吹奈々さん)

サプリいろいろ

90年代~現在も色々 有名なのは女性ホルモンの分泌を促すプエラリア系。「太った。胸は変化ナシ」(東京都・山上紗和さん)

吸引系バストUPアイテム

雑誌のうしろの方に載ってた。吸引したり電気で刺激したり、謎なグッズがいっぱい。姉世代では10~20代前半に手に取った人が多かった♥

私は ハタチ前後にいろいろ試してみたけど…いまの祐香がその結果です♥(祐香)

私は アメリカ製の機械を試してみたけど、くすぐったいだけやった(笑)(ちの)

私は 中学の頃に吸引機を購入。確かに引っぱられるけど変化は微妙(けいこ)

私は 25歳のときに吸盤タイプを使ったら、肌に合わず見事にかぶれた…(和恵)

私は 10代の頃アップルCを試したんだけど憧れのCカップは遠かった…(舞遥)

バストUPするお菓子

クッキーやキャンディ、ゼリーなどいろいろ★ ダイエット中、おやつ代わりに食べてる人も多かった♥

私は クッキーとキャンディーをお試し。膨らんだのは期待だけだった♥(さえ)

私は 張りがほしくて5年前に某クッキーを食べてた。結果は太っただけかも…(Ena)

鶏肉

2000年代前半、巨乳グラドルたちが好物と言い始めた影響で流行。毎日食べれば爆乳になれると信じてた。

私は 23歳のときに唐揚げでバストUPに挑戦。胸よりもお腹が巨大化!(MERI)

私は 18歳のとき食べまくってたら効果が出る前に飽きて、鶏肉嫌いになった(りえ)

ニオイ対策部門

バラのサプリ

飲むと息も体臭もバラの香りになるという口コミで2008年前後から話題に♪ 叶姉妹みたいなゴージャス感を求める人が買ってた。

私は 夏の汗対策に♪でもお通じまでバラの匂いというのは嘘(笑)(きよか)

私は 胃からバラの香りがしたので効果はある。でも気持ち悪くなってやめた(智子)

私は 効果あったかも。だけど花粉症になり、くしゃみが止まらず使用を断念(りえ)

私は 口からバラの香りがするのでいい感じ。デートのときに活用してた♥(恵子)

足のニオイ消しクリーム

2000年代初頭に流行。現在はスプレーやシート系が主流に★

私は 蒸れやすいブーツの日に塗ってたけど、ベタつくので止めました(けいこ)

寝起きにキスできる歯みがき粉

2008年に登場。口内のバクテリアの発生を抑えて口臭を予防♥

私は 辛めの味もいいし、寝起きの口の中がスッキリしてて気分も爽快♥(Ena)

フリスク

90年代に日本に上陸したミントタブレット。スッキリしたいときにも◎。

私は 数年前に販売が終了しちゃったけど、ユーカリミント味にハマってた(祐香)

番外編

マスカラ下地

90~2000年代前半の自まつ時代にマスカラを補強。長さが出る繊維入りが人気だった

私は マスカラ戦国時代の必需品だった。ヘレナの美容液も愛用してたよ♥(祐香)

エレンス2001シャンプー

90年代に登場。「髪が早く伸びるシャンプー」として有名だった★

私は 髪を早く伸ばしたくて買ったけど、特に変わらなかった気がする(ひかり)

マッキー

90年代後半、ギャルの間で洗っても落ちないアイライナーとして大流行!「皮脂や水に強いけど、いま思えば皮膚には悪影響」(三重県・土屋きよかさん)

電動ヘアブラシ

2005年頃登場。毎分4000回転の振動で頭皮の血行を促進し、髪をサラサラにセット。「ゆっくり髪に通すだけでツヤサラに★」(愛知県・伊吹奈々さん)

鼻を高く見せる部門

洗濯ばさみ

小学生の頃からあった口コミ美容法。うっかり間違うとドリフみたいな顔になってた

私は 16歳のときに家で使ってたけど、変わらないし痛くてムリだった…(きよか)

私は 10歳の頃、鼻が高くなりたくて頑張ってた。結果はただ痛いだけ…(りえ)

鼻クリップ

挟めば高くなるという口コミで流行。水泳部じゃないコもシンクロ用のクリップをつけてた!

私は 19歳のとき使ったけど、跡が残るし期待したほど高くならなかった。(和香)

私は 高くなるという話を信じて18~20歳まで使ってたけど、効果は謎(智子)

私は 10代のとき思いきってトライ。効果が分かる前に痛くて止めました(恵子)

シュウウエムラのクリームラメシャドー

2000年前後のゴングロメイク全盛期は、鼻筋のハイライトとしても活躍した♥

私は ものすごく光って鼻も高く見えるんだけど、完全にデーモン系(笑)(祐香)

キャンメイクの白コンシーラー

1999年に某雑誌で紹介されたのを機にバカ売れ!安いのに使えて優秀だった。

私は 22歳まで鼻筋に塗ってたけどいま思うとマイケルみたいだった(マリエ)

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ♥

未婚でも必見!!
彼氏にも
当てはまる♥

Part.09
正しく読んで
正しく扱う！

one-san shinbun march spring has come

第12回 旦那さまのツボがわかる取扱説明書♥

けいこ部長

PHOTO_Hiroyuki Sato
HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me), Cocoro Yusa (PEACE MONKEY)

妊娠＆出産を機に子育てモード、スイッチON♪　母オーラが開花する妻に旦那さまが変わってしまう現実はよく聞く話♢　確かに赤ちゃんを授かったら、夫よりも優先する存在に♪　でもそこは腕の見せ所♥　母でありながら夫を魅了し続ける、姉ママの㊙テクを大公開★

子育て中、旦那さまが浮気なんてことあるの!?

旦那さまが家事に協力的じゃなかったらどう協力してもらう?

「夜泣きが大変で家に帰りたくない」って既婚の男の人が言ってた♢

出産に立ち会うとセックスレスになるってホント!?

子育てのストレスで旦那さまにあたっちゃうとか!?

SATOKOさん　木本さやかさん　奥山絵里奈さん　渡辺かな元さん　山田るり子さん

出産後によく噂で聞く旦那さまのあるある!!

「ちゃんと育児を手伝ってくれるの?」「妊娠中ってあまりHできないから、旦那さまは浮気に走っちゃう!?」「子供が産まれたら奥さんがかまってくれなくなって、飲みにばっか行くとか聞いた！」「仕事を理由に帰ってこなくなったり…!?」

出産未経験者の姉たちにとって妊娠&出産は、想像しづらい未知の世界♢　頭の中でシミュレーションしてみても疑問だらけ　そこで今、リアルに子育ての現場で奮闘している姉ママの話を詳しく聞いてきました♪　旦那さまも子供と一緒で、かまってあげればうまくいくみたいです♥　出産後でも夫婦円満なテクを参考にしてくださいね♪

これさえマスターすれば大丈夫♥ 姉世代の旦那さま取扱説明書

妊娠中と産後における旦那さまの対応法

不安や疑問がいっぱいの独身の姉たちに、姉ママたちが具体的なケースを挙げてくれました♪　それを取説としてこっそり教えちゃいます♥　しっかり盗んで手のひらで転がしましょ★

妊娠中

case1 けいこさん　専属モデル(27歳／滋賀県)　既婚・息子1人・娘1人

妊娠中お腹が大きくなってくると、お腹に触るのをこわがった♢

どんどん触らせて、パパの自覚と子供への愛情を持たせる♪

妊婦のお腹を触るのって最初は抵抗あるみたい♢　でも怖がっちゃうとお腹のコもかわいそうだし、「パパなんだしちゃんと触って話しかけて」ってプレッシャーかけました♥

case2 谷 和香さん　主婦(27歳／東京都)既婚・娘1人

妊娠中旦那さまの飲み歩きが増えて、朝7時の帰宅があたりまえに！

離婚orバーキンor旅行!?の3択を旦那さまに本気で迫って解決♥

彼はもともと夜の仕事をしていたので、飲んで朝帰りすることに何の罪悪感も感じない人♢　でもそれが毎日続いたので私もキレた！　結局、旅行に連れてってもらって仲直り(笑)♪

case3 土屋きよかさん　育休中の正看護師(32歳／愛知県)既婚・娘2人

1人目の妊娠中は大切にしてくれたのに2人目になると「デカくなったな」と毒舌♢

妊娠中も体重が増えないように気をつけ、あえて名前で呼ぶようにしたら言葉も態度も甘くなった♥

初めての妊娠中は「女性は妊婦中が一番キレイなんだよ」とやさしかったのに、慣れると扱いも雑(笑)。でも妊娠中もメイクや言葉に気をつけて、女子扱いしてもらえるように♪

case4 神河ひかりさん　主婦(28歳／東京都)既婚・息子1人

つわりで体がきつくなった頃から、起き上がれない♢　体調悪いのにだらしなく思われちゃって…♢

体調が悪いことをきちんと説明したら、気遣ってくれるように♪少しずつ家事に馴らして協力的に♥

うちはもともと旦那さんが協力的♥　でももっと助けてもらいたくて、妊娠中から産まれたら家事をフォローしてくれるよう、少しずつ買い物とか片付けをお願いして除々に増やしたよ✧

case5 けいこさん

つわりで家事ができないとき、こちらからお願いしないと何もしてくれなかった♢

少し家事をしてくれたら褒める！感謝しまくって有り難い気持を熱烈に伝えて、家事をする喜びを感じてもらう！

前は私も働いてたから旦那さまが家事をしてくれたけど、今は主婦なので基本は私の仕事！　だからやってくれたときはめちゃめちゃ褒めて、助かったって感謝の気持ちを伝えます♥

case6 土屋きよかさん

妊娠中にちょっとしたことで夫婦ゲンカが増え、将来を不安に感じたことがあった！

お互い気持ちよく離婚できるように財産や親権の分け前を決めた。米国方式で弁護士を入れて、お互いに署名。

私よりも旦那さんが「お金も子供も持っていかれる！」と危機感を感じていたらしくて(笑)。仲のいいうちに話しておけば危機が来ても感情的にならずに済むいいきっかけかも

出産後

case7 けいこさん

出産後、子供の夜泣きやうまく回らない子育てにお互いがイライラ♢

やさしい言葉のメールを送ったり、旦那さまが好きな物を買って事態を悪化させない！

一緒にいるなら笑ってた方が楽しいし、同じ空間にいるのにピリピリとか苦しい♢　だから言葉のフォローや贈り物で、うまくいかないけど大事に思ってるってサインを送ります♥

case8 神河ひかりさん

旦那にお風呂に入れてもらうよう頼んだら、ビビって尻ごみ！

最初はこわがっていたけど今ではすっかり日課★毎日すごく楽しんでるし、私も楽だし♪♥

ミルクとお風呂は当番制♪　夜は私、朝は彼という風にサイクルを決めると、息子も両方と会話するようになってママだけに頼らないようになる♥　時間はかかるけど慣れれば楽★

case9 土屋きよかさん

今どきのイクメンを意識してか、子供とのおでかけ準備時間が長いと3時間も♢

時短でセットしたヘアをベタ褒め!! 彼の担当美容師さんに準備を早くするようにけしかけてもらって解決♥

外出前の姿身も独占したがるくらいおしゃれ好き♢　私が何度言っても聞かないので、知り合いの美容師さんに相談★　さりげなく言ってもらったら時短に気をつけるようになったよ！

case10 神河ひかりさん

出産後はセックスレス♢　2人目を妊娠したこともあって、小さなことでもお互いイライラ!!

その後流産してしまったとき、すごくいたわってくれて結婚前みたいにラブラブに戻れた♥

瑛磨が産まれてから、Hどころじゃないほど毎日疲れていて♢　でも2人目を流産したとき、彼のやさしさに救われて関係も新婚当時に戻った♥　困難を一緒に乗り越えると変わる★

case11 けいこさん

1人目の出産後、夜普通に友達と飲みに行くことが多くなった♢

「子供が『パパー』ってさみしがって寝なかったよー」と伝え、飲み回数を減らしてもらう！

たまにならいいけど、連続で行かれたりすると不安になるし、子育てをひとりでしてるみたいな気持ちに…♢　息子も寂しがるので「パパにも言ってあげて」ってあえてアピール

case12 神河ひかりさん

初めての子供だったので、子育てに集中しすぎてお互いの関係がギクシャク♢

結婚当時みたいに玄関でお迎え＆見送りを復活♥「いってらっしゃい」「ただいま」のチューで円満に♪

これをするようになったら、旦那さまの帰りが早くなったり、子供と遊ぶ時間が増えたり効果テキメン(笑)♪　もうわかりやすくって、かわいいなって思ってなんか新鮮な感じ♥

結論!!

気まずい空気が流れたときに…
旦那さまに言うべき
魔法の言葉♥

「瑛磨(えいす)ってパパに似てるよね、ホントかわいい～しカッコいい♥」(ひかり)

「飲みに行く回数を減らしてね♪　週末一緒におでかけしよう♥」(和香)

「それ似合ってるよ♥　パパ、カッコいいね♪」(きよか)

「神(じん)がパパ、パパって言ってたよ！今日は一緒に遊ぼう」(けいこ)

毎日何かと忙しいお姉さん、風邪なんかひいてる場合じゃありません!!

風邪の救急箱♥

Part.10 引いてからじゃ遅いから♥

shinbun march spring has come one-san

発汗、ビタミンC、抗生物質。今までの風邪対策が間違いだらけだったという衝撃ニュースが発表されました★
年が明けて一段落した春先、気が抜けて風邪を引かないよう、みんなの対策法を集めた救急箱をお届けします♥

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

お姉さんたちが実際にやっている 風邪予防法♥

ビタミン摂取は風邪を治すことより予防に効果があるみたい 空気を乾燥させない、体を冷やさない、がみんなのキーワード♪

予1防 はちみつ入りホットドリンクを飲む♥

起き抜けに飲みやすい温かさ♥

寝起きに必ず1杯♪ 免疫力を高めるよ！

母親に言われて免疫力がない子供に風邪を移さないために、スプーン1杯のはちみつを入れたお茶を毎朝飲んでる★（東京都・久野泰子さん）

予2防 R-1ヨーグルトを食べ続ける♥

乳酸菌を摂取して体調管理を徹底！

ちょっと調子が悪いときに食べたら、気がつくと体調が戻ってる♪ 少しでも体調の変化を感じたら食べて、風邪やインフルエンザをはねのける★（東京都・水野祐香さん）

予3防 ビタミン系サプリを毎日摂取♥

二日酔いになりにくいし、肌もキレイになる✧

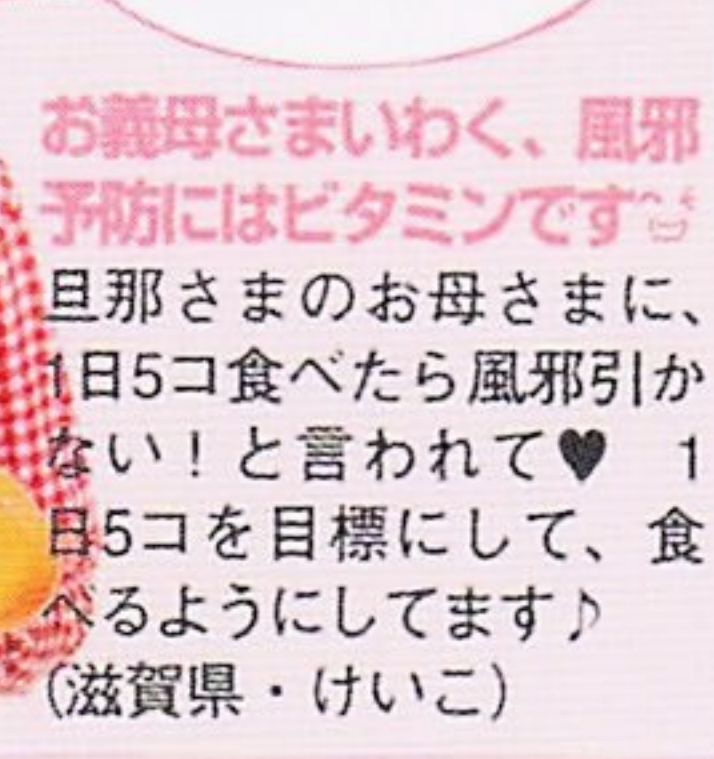
ビタミンは水溶性だから錠剤で摂るのが1番効率的✧

料理にも溶けちゃうビタミンはサプリで摂取♪ 飲み始めてからは、体が軽くて体調が整ってる シナールは薬局で購入✧（東京都・山上紗和さん）

予4防 みかんを1日5コ食べる♥

食べ過ぎて手が黄色くなったらどうしよう💧

お義母さまいわく、風邪予防にはビタミンです

旦那さまのお母さまに、1日5コ食べたら風邪引かない！と言われて♥ 1日5コを目標にして、食べるようにしてます♪（滋賀県・けいこ）

予5防 しょうが料理を食べる♥

手作りしょうが料理のひとつ、しょうがカレー

具材にしょうが、ルーにはすり下ろしたしょうがを♥ ジンジャラーなので毎日しょうがを食べ体を冷やしません（東京都・木村美和子先生）

予6防 風邪菌を寄せつけない♥

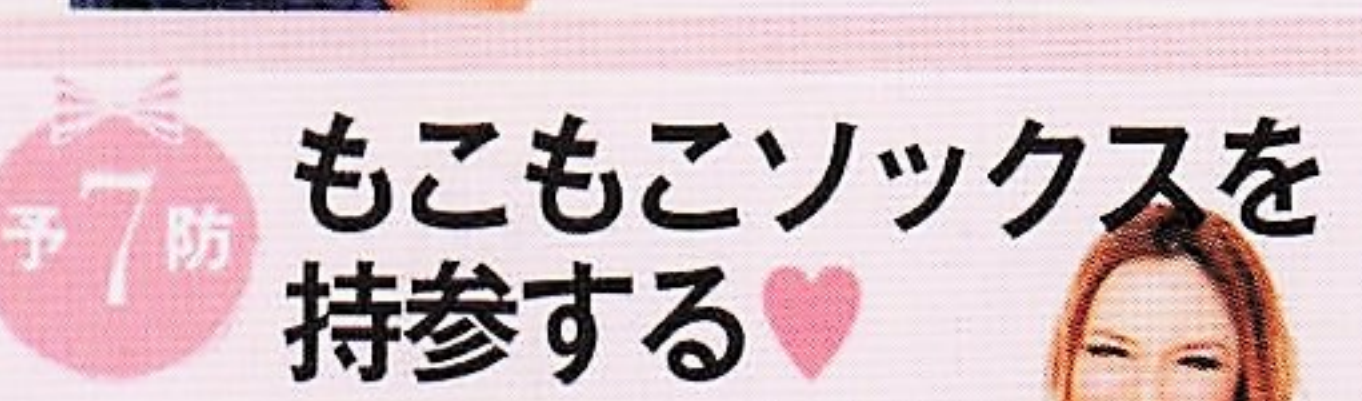
私は手袋を着用して♥

さらに手洗い・うがいをして徹底しとるけぇ♥

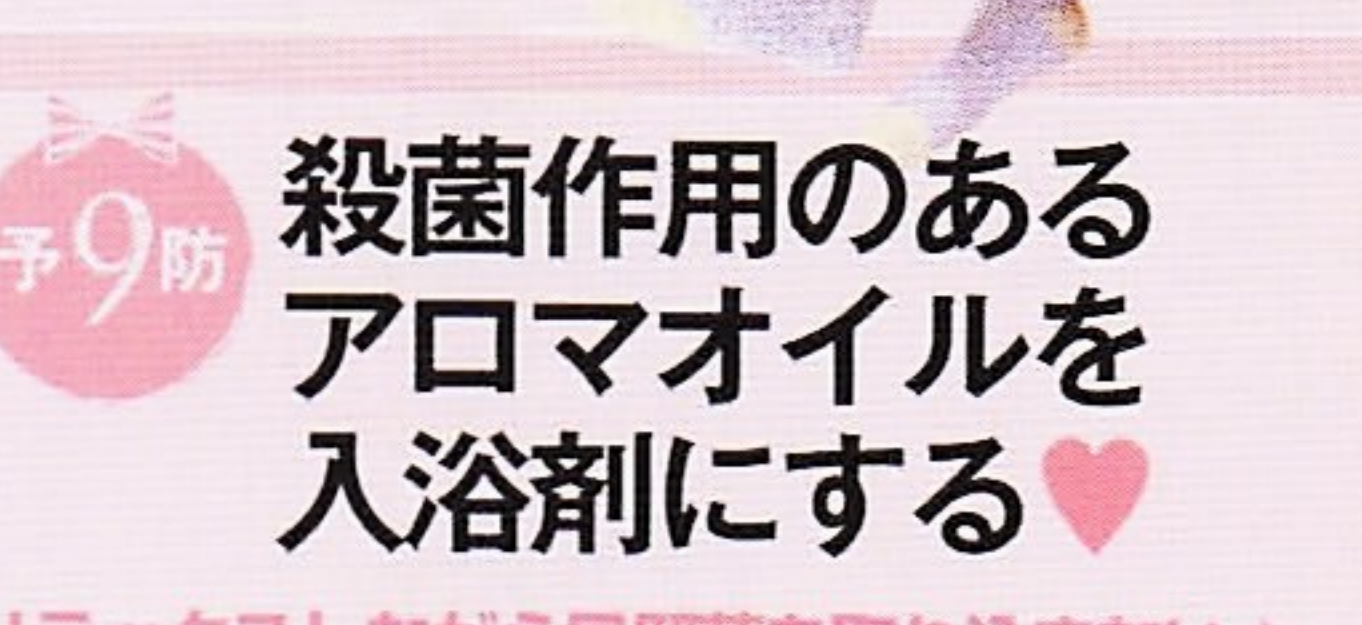
電車とかデパートとか不特定多数の人がいる場所は、どこから菌をもらうか分からんけぇ★ 寒いからっていうのもあるけど、予防は大事じゃ（広島県・青木りえさん）

私は手ピカジェルで♥

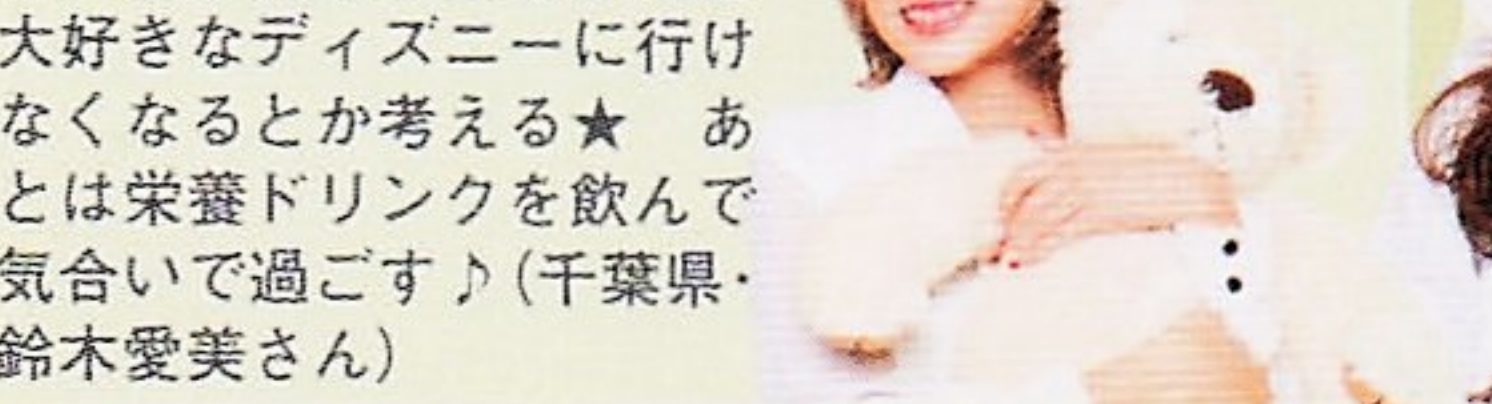
スグに使えるようにバッグにかけて持ち歩く♪

子供が風邪を引かないよう、自分もアルコール消毒★ 家ではプラズマクラスターをつけて空気をキレイに保ってるよ（東京都・谷 和香さん）

予7防 もこもこソックスを持参する♥

人んち上がるときは冷えちゃうからね★

タイツや普通の靴下を履いていても、持参したもこもこソックスを重ねばき 外出時はヒートテックに腹巻きで徹底防備！（東京都・MERIさん）

予8防 加湿器を2台設置♥

洗濯物も部屋干しして加湿マックス♥

リビングには加湿付き空気清浄機3台置いて、毎日フル稼働！ 寝室のは加湿マックスののどはなモードにして、空気の乾燥を防いでるよ★（三重県・土屋きよかさん）

予9防 殺菌作用のあるアロマオイルを入浴剤にする♥

リラックスしながら風邪菌を取り込まない♪

風邪に効くティートゥリーを湯船に3滴垂らすよ★ ローズウッドとかと組み合わせて香りも楽しめる♥（大阪府・米本さやかさん）

ディフューザーに浸かってる状態

リラクゼーションサロンゆめみしのオイル★ 20種類以上もある♪

予10防 手洗い・うがいは毎日行う♥

小さなことでも続けることで予防につながる！

手洗いうがいは1日4回以上はやってるよ（東京都・山上紗和さん）、人に移さないためにもマスクはもはやエチケット★（東京都・早川沙世）

すっぴん隠しのマスクが冬は大活躍♪

お姉さんたちが実際にやっている 風邪対策法♥

引き始めに汗をかくのが効果的、というのは昔の話💧 発汗で体力を消耗し、脱水状態になるので、この考えはもう忘れよう！

対1策 タオルをスッチー巻きして寝る!!

引き始めに首を温めて風邪の治りを早くする♪

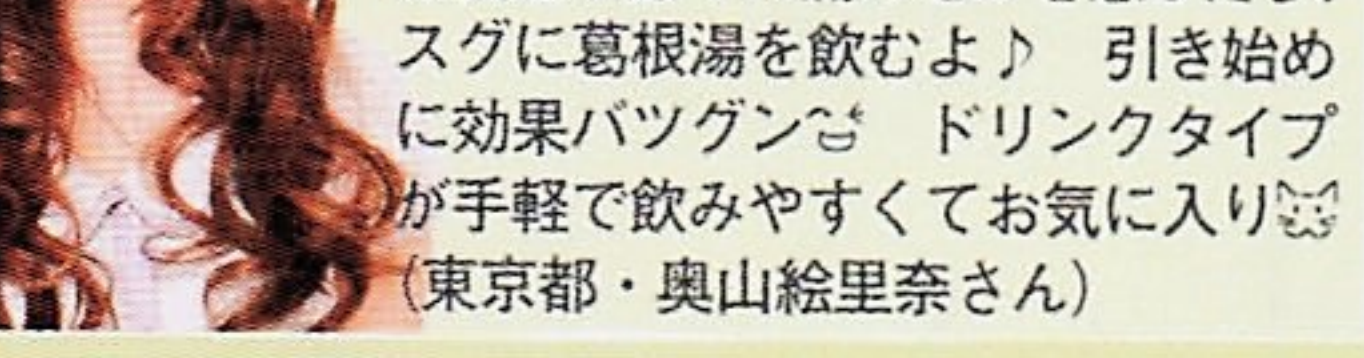
長めのフェイスタオルを用意して、スッチーみたいにリボン結び♥ 首を温めると咳やくしゃみとかの初期症状が、翌朝には治ってるよ（東京都・山上紗和さん）

布団にもぐらなくても、朝まで温かい♥

対2策 葛根湯をぐい飲み!!

葛根湯の即効性は頼れる✧

体が温まって眠くならない！

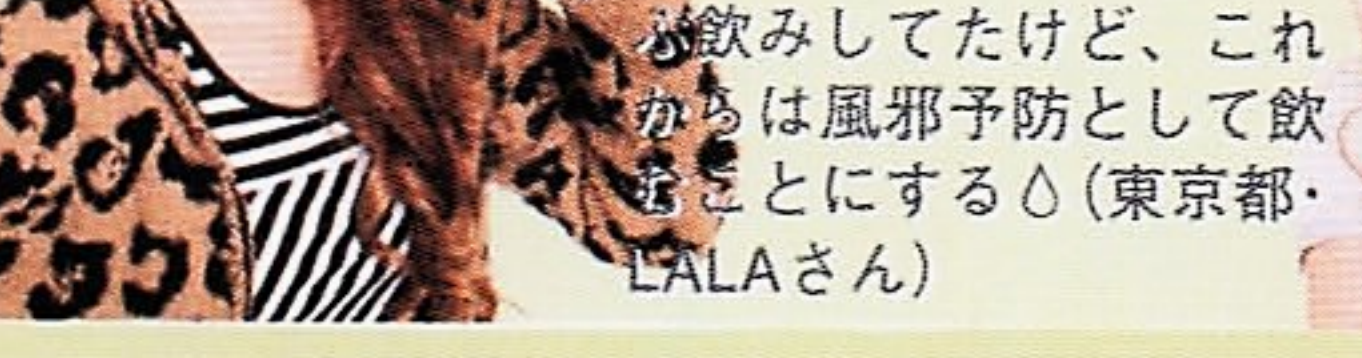
寒気とか節々の痛みとかを感じたら、スグに葛根湯を飲むよ♪ 引き始めに効果バツグン ドリンクタイプが手軽で飲みやすくてお気に入り（東京都・奥山絵里奈さん）

対3策 点鼻スプレーをシュッ!!

鼻づまりとともにイライラも解消される✧

鼻にいるウイルスを退治してくれる気がするし、何より鼻がつまって眠れない夜から解放されるのが1番イイ♪（東京都・谷 和香さん）

対4策 飲み物はビタミンドリンクのみ!!

今までの風邪対策が間違ってるなんて💧

風邪を引いたらビタミンウォーターやオロCをがぶ飲みしてたけど、これからは風邪予防として飲むことにする💧（東京都・LALAさん）

対5策 大勢でのご飯は、お箸をもう一膳用意する!!

風邪菌の受け渡しを防止★

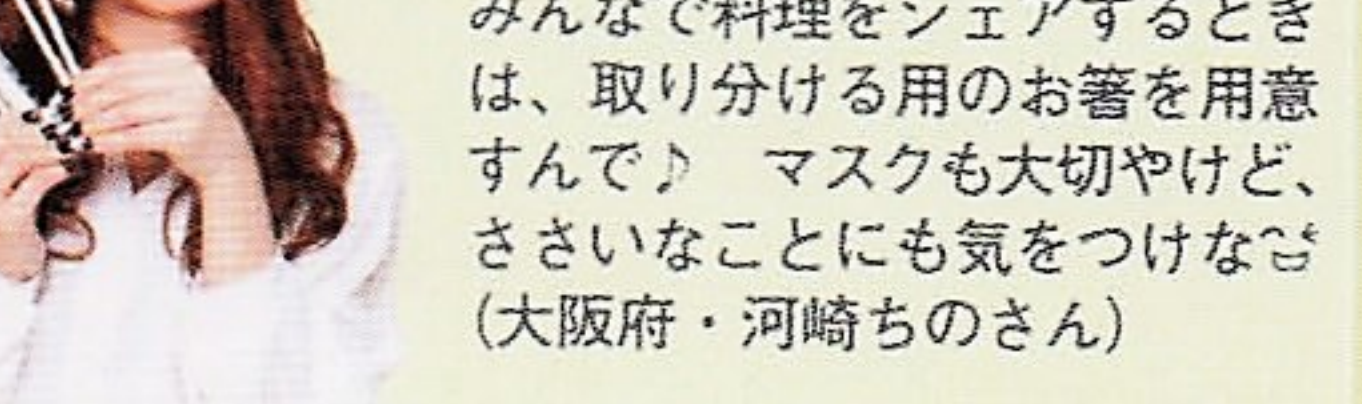
みんなで料理をシェアするときは、取り分ける用のお箸を用意すんで♪ マスクも大切やけど、ささいなことにも気をつけな（大阪府・河崎ちのさん）

対6策 潤いマスクを手作りする!!

作り方

潤いマスクをして寝れば乾燥知らず

歌手の人が喉を守るためにやってるのをTVで観たよ★ 風邪にも効くらしく、実際効果アリ♥（東京都・杉山佳那恵さん）

お湯を含ませたコットンを2枚のマスクで挟むだけ コットンは3枚くらい並べるのがベスト★ お水よりお湯のほうが冷えない♪

対7策 楽しいことをひたすら考える!!

「病は気から」ってホントだと思う♪

このまま風邪ひどくしたら大好きなディズニーに行けなくなるとか考える★ あとは栄養ドリンクを飲んで気合いで過ごす♪（千葉県・鈴木愛美さん）

one-san shinbun march spring has come♡

Part.11
乾燥は1分以内に襲ってくる!!

お風呂上がりの美容法♥

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!
48歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

まだまだお風呂が恋しい季節♥　お風呂上がりの乾燥対策にも手が抜けません!!　というのも、ただでさえ乾燥が気になるお風呂上がりなのに、3月いっぱいまでは空気も乾燥してるんだって!!　そこで今回はお風呂上がりタイムを利用して、若さと美を維持する方法を教えてもらいました♥

こんにちは♥
美容漫画家の
かなつ久美です

まだまだ
寒いですな~
私なんて
トシのせいか

超乾燥肌でして

お風呂
上がりの
ケアが命!!
なのです!!

私の場合お風呂を出ると数秒で
乾燥が始まっちゃうので

まだ湯気の残る中で
軽くタオルで水気を
拭いてから**ローションを**
頭からかぶっちゃいます!

ザバー

さっぱりタイプのローションなら
頭からかぶってもベトベトしないで
頭皮も保湿できます♥　手や足
全身に行き渡らせます!　ここでは
クリームやオイルは塗らず**ローションで保湿**♥

これならドアを開けた瞬間の
乾燥を防げて全身しっとり♥

ザバザバ
使うので**安い**
ローションで
OK♥

しっとり

先に
クリームを塗っちゃうと
ローションが肌に入らなく
なってしまうので注意!!
美容液でもOK♥

もちろんこのあとに
いつものお手入れを
しますよ♥

ローションしか
塗ってないので
全身にクリームで
「フタ」をしないとね♥

すっぱだかで
全身ケア♥

水分が逃げちゃう

かなつ久美先生♥
近刊「-15歳!美魔女エンヌへの道のり」「自力ケア&他力ケアで10年前よりもっと輝く美魔女になる」が好評発売中のかなつ先生♥最近は保護犬の一時預かりボランティアとしても精力的に活躍中!!かわいいワンコも見られて美容ネタも満載の贅沢ブログはこちら♪
http://ameblo.jp/kana-kumi/

“顔のお手入れはデコルテまで”

「顔はデコルテまで」と考えてます♪

ローション ← 美容液 ← クリーム ← 馬油（又はワセリン）

すべて「**手パック**」で浸透させます

ペター

手の体温でパック♥

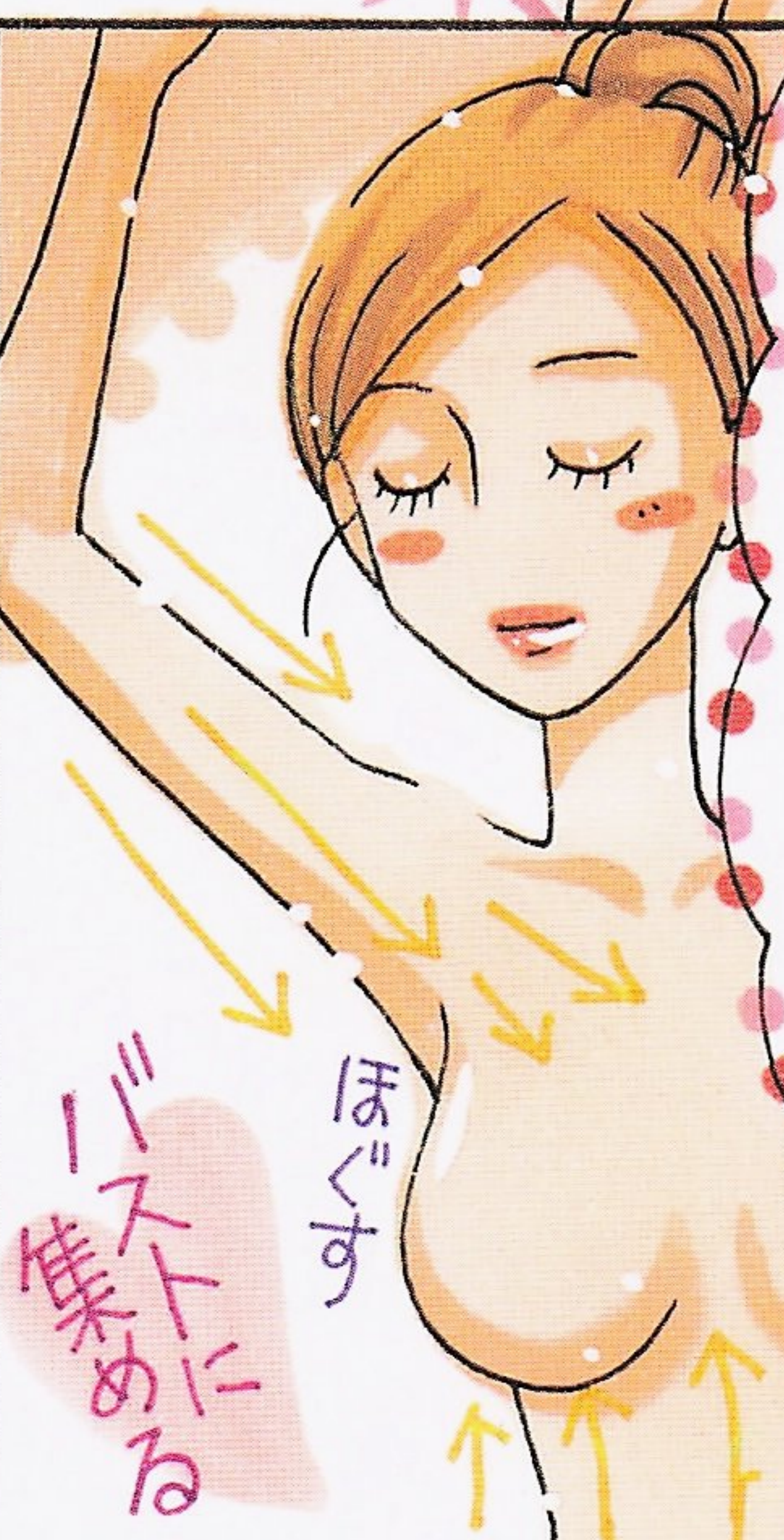
乾燥肌の私なのでこんなに塗るけど肌質に合わせて使い分けてね♥

バストにもローションをつけたらバスト用クリームを塗ります

私はゼータクですが顔用の**プエラリアミリフィカ配合のクリーム**を塗ってマッサージしてます♥

ほぐす

バストに集める

タプリス プエラフィカエマルジョン

腕や足、ボディにはい～い香りのボディクリームを塗って女子力UP♥

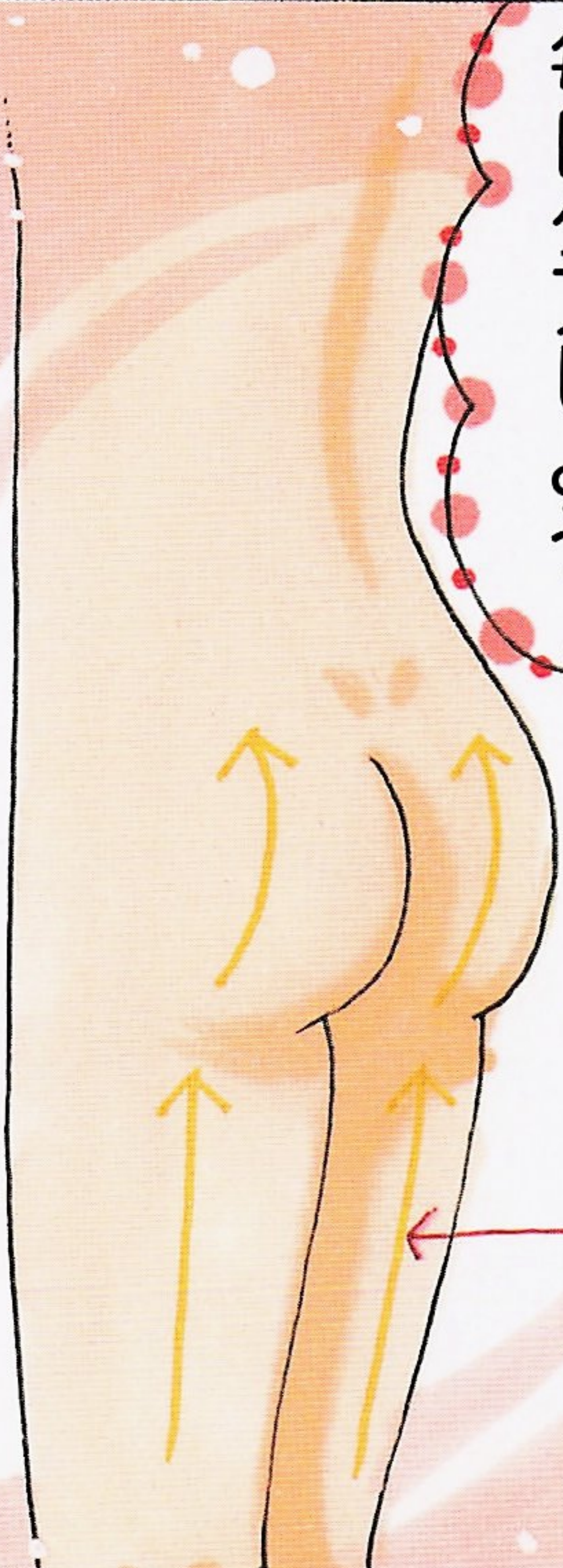
TOCCA

ステラの香り♥

下から上にマッサージしながらぬりぬり♥

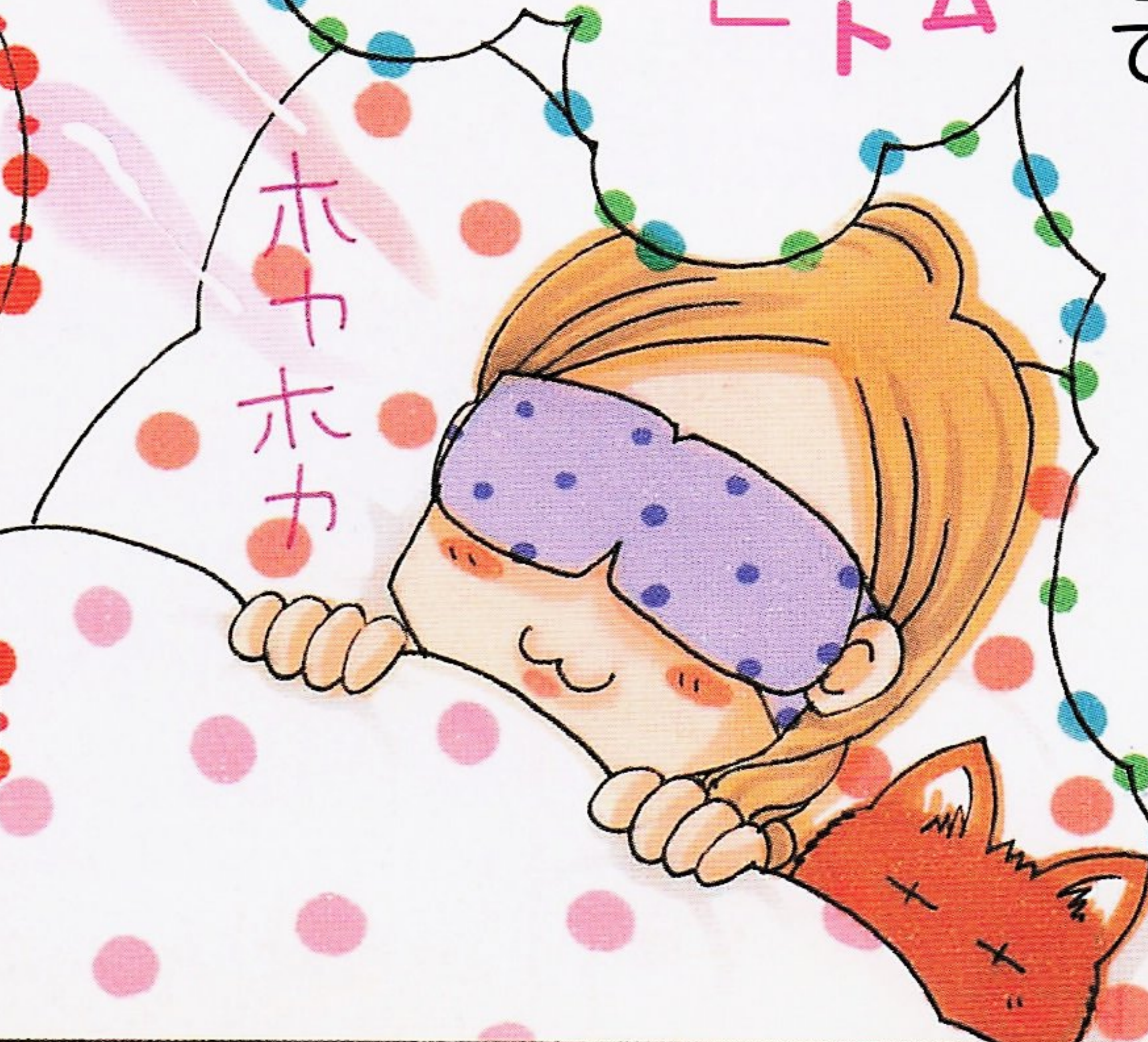
ももの裏とお尻もしっかり上へ上へとなでるようにマッサージ♥

触れない部分から太くなるので毎日ケアしよう♪

ココ忘れがち♪

それでも乾燥する日は目の下にお気に入りのクリームをべっとりとたくさん塗って

「めぐりズム蒸気でホットアイマスク」をして

寝るのであります♥

ホカホカ

これぞ私の**秋冬春の乾燥ケア**ざんす♥

2000年の開院以来、特に骨格形成術において、国内症例数3,000件以上を誇り、
※00年2月～12年9月調べ
海外での学会論文においても高い評価を頂いています。

高度な技術と心からのおもてなし。それが「リッツ美容外科」です。

学会活動

学会では“新しい術式”や“稀な治療体験”あるいは“多くの手術経験”など一定のレベル以上の発表が要求されます。
また、学会は他の医師との討論や意見などを交わすアカデミー賞でもあります。

学会での主な受賞歴
1. 第32回日本美容外科学会総会
   新手術手法コンテスト会長賞
2. 第74回日本美容外科学会学術総会
   日本美容外科医師会会長賞 など

海外医学ジャーナルへの掲載および
医学書執筆実績
1. 掲載：JPRAS(英国医学ジャーナル)　2010.7.24
   下顎角形成術の手術方法
2. 掲載：PRS(米国医学ジャーナル)　2010.6.26
   下眼瞼下制術の手術方法
3. 掲載：美容外科手術手技　鼻形成術
   ／克誠堂出版　2012.10.10

美女の条件　美しい輪郭

エラ ※『JPRAS』に掲載

卵型の小さな輪郭にするために、リッツ美容外科では角部だけにとどまらず、下顎体部からアゴに近い部分まで広範囲に骨切りします。正面顔は外板切除術で小さく、横顔は内視鏡下曲線的下顎角骨切り術で滑らかな曲線を形成し、卵型の小さい輪郭を目指します。口の中から内視鏡を用いて行ないますので、外側に傷が残りません。

頬骨

頬骨が横に突出していて顔が大きく見える場合には、約2センチ横幅の小さい骨格を目指し、最大横径部である頬骨弓を2～3ヶ所骨切りして内方転位させるアーチ・インフラクチャー法を行ないます。一方斜め横顔は口腔内から頬骨体部(ボディ)の削骨を行なうことで、"頬骨"自体の存在を感じさせないほどの仕上がりを実現します。

アゴ

アゴに対する希望で特に多い長いアゴ、大きいアゴには2段水平骨切り術が適応されます。オトガイ神経の位置などの個人差にもよりますが、最大約10～12ミリ短く、また、下顎骨の厚みによる個人差はありますが、最大約8～10ミリの後退を目的とする手術です。骨切り後の段差を滑らかな曲面に仕上げるには高度な技術を要します。

額

扁平な額をまろやかで立体感のある額にします。当院では独自の方法により段差のない理想的な額を目指します。また、ごくわずかの突出をご希望の方には手術も短時間で終わり、腫れも少ないハイドロキシアパタイトもお勧めしております。

咬合

通常、歯列矯正では2年ほどの治療期間を必要とします。しかも、歯列矯正だけでは外見上は限界があり、下顎の歯槽骨がほとんど交代しないために、受け口の状態はさほど変化しません。分節骨切り術は、骨格の改善を目指します。翌朝より食事が可能で、出っ歯や受け口を1日で治すことができます。

三次元的美を追求した鼻を形成

隆鼻術 [オリジナルプロテーゼ]

当院では、オーダメイドプラントで高さの調節ができます。インプラントは、非常に柔らかく弾力性に富み、触ってもほとんど存在がわからない位です。また、鼻根部は鼻骨骨膜下に挿入するため、安定して動きません。ご希望の方には、シュミレーションで術後のイメージを掴んで頂けます。

鼻尖縮小術

団子鼻は、鼻先の大きさを決めている脂肪組織を切除し、鼻翼軟骨を小さくし、左右に離れている両尾翼軟骨を中央に寄せるこの3つの操作で小さくシャープな鼻尖を形成します。同時に鼻尖を高くしたい、下に向けたい、上に向けたいなどの希望に対しては自家組織移植も行います。

鼻翼縮小術

日本人に多い鼻翼幅を小さくしたいという希望に対して、最小限の切開で鼻翼幅を狭くする方法を行います。鼻翼幅を自然な形態に仕上げるように目指します。

鼻中隔延長術

日本人に多い「鼻の穴が前から見える」「鼻先が低く上向き」等の悩みを解消する方法が、鼻中隔を延長して鼻の形を整える鼻中隔延長術です。シャープな鼻尖にしたい場合や、重度の短鼻に対して、ご自身の組織である耳介軟骨を鼻中隔に移植して延長し、短かった鼻を下げる施術です。

隆鼻注入法

ヒアルロン酸注入で最大3～5ミリ高くする方法です。腫れや傷がなく当日から、お化粧・洗顔が可能ですので、日常生活に支障はありません。当院ではベテラン医師が注入層、注入量を見極めて注入します。

印象深い目もとをドラマティックに演出

二重

一般的に行われている埋没法（クイック法）は、数年で一重に戻ることが多く、生涯に何回も手術を受ける必要があります。この欠点を解消するために、糸の結び方を工夫して強固に固定する方法です。切開しないでお好きな二重ラインにしたい方や、平行型の二重を希望する方には、6点固定法をご提案します。

眼瞼下垂

小さくて眠そうに見える目もとは、目を開ける筋肉自体の手術で、手術直後からパッチリ大きな瞳を目指します。経結膜法はまぶたの裏側からアプローチする為、皮膚には傷がつきません。また手術中に大きさをご自身で確認できる為、思い通りの大きさになります。腫れが少なく、あまり休みが取れない方にも向いています。

目頭切開

「目の横幅を大きくしたい」「平行型二重にしたい」「目と目が離れているのでバランス良くしたい」このような希望に対して行うのが目頭切開術です。一般的に行われているW型切開等は皮膚を切り取る為、傷が大きくなる傾向があります。当院の目頭切開術は蒙古ひだの皮膚を切り取るのではなく立体的にずらして入れ替えますので、切開線が最短で張力がかからず、早期より傷跡が目立たず、自然な仕上がりとなります。

たれ目形成術 ※『PRS』に掲載

東洋人に多いつり目できつい印象の目を、垂れ目の優しい印象にし、大きな瞳を目指す手術です。下まぶたの真ん中から外側1／2を下方に引き下げて垂れ目にし、外側の白目を大きく見せるようにします。基本的に瞼の裏側から行うため皮膚側に傷は残りませんが、下げる程度によっては、下まつ毛の下で皮切除を行うこともあります。

涙堂・涙袋形成(ヒアルロン酸)

涙堂は、下まつ毛の際にある眼輪筋によって形づくられる、ふっくらとした盛り上がりです。笑った時などにその高まりが強調されます。下まぶたが平坦であるよりは、涙堂があると目の表情が豊かになります。魅力的で、笑った時に立体感が出ます。

その他施術内容

豊胸術（プリンセスバッグ、幹細胞脂肪注入法、ピュアグラフト豊胸術）／ 脂肪吸引 ／ フェイスリフト（アンチエイジング）

※上記以外にも多数施術をおこなっています。お気軽にお問い合わせください。

日本初の輪郭形成専門クリニックも同時オープン!

セレスティアル クリニック TOKYO

CELESTIAL CLINIC TOKYO　0120-578-226

携帯電話／PHSからでも通話無料　お問い合わせ受け付け時間 9:30~20:00

・診療時間　10:00~19:00　・年中無休　・完全予約制　・無料カウンセリング　・各種クレジットカード／ローンご利用可　・詳しい施術料金等は、お気軽にお問い合わせください。

ユーグレナ・ファームの緑汁

59種類の栄養素がぎゅっと1杯に！

たっぷり栄養素が手軽にとれる。

- きんかん 約50g — ビタミンA（β-カロテン）（70.3μg）
- 豚レバー（生）約50g — ビタミンB1（0.18mg）
- さんま（生）約50g — 葉酸（9.9μg）
- 鶏ささみ（生）約50g — ビタミンB2（0.06mg）
- たまご（卵黄）約50g — ビタミンB12（1.9μg）
- 車えび（生）約50g — 亜鉛（0.75mg）
- ほうれん草 約50g — 鉄（0.48mg）

例えばユーグレナ1gに
これだけの栄養素が含まれます！

こんな方々におススメ！

- ☑ 外食が多くて、食生活の偏りが心配…
- ☑ すっきりした毎日が送りたい！
- ☑ 今までの青汁では実感が得られない…

石垣島の自然がたっぷり！

ユーグレナは東京大学などで研究され、豊かな自然の石垣島で安心・安全に育てられています。さらに、健康飲料の原材料として人気の「大麦若葉」と「明日葉」を配合。多くの方にご満足いただけるよう、栄養価と風味にこだわりました。

インドネシア産 有機明日葉

ニュージーランド産 有機大麦若葉

※ユーグレナ社の研究室は東京大学内にあります。

野菜＆お魚の栄養素59種類を一気にとれる！

ユーグレナはワカメや昆布などと同じ藻の一種でありながら同時に、動物のもつ性質を兼ね備え、現代人に不可欠な、お魚特有の不飽和脂肪酸DHAやEPAを含む、不思議な力を持っています。

ユーグレナを食べると、野菜・魚・肉を食べないと摂れない59種類の栄養素を一気にとることが出来るので、いままでの青汁とは違うと、多くの方からご支持をいただいております。

石垣産ユーグレナ
（和名：ミドリムシ）

〜野菜だけじゃない、魚や肉の栄養までとれるなんて！〜

81%の方が大満足

※当社調べ 2012年10月
ビッグサイトでお試しいただいた方対象

家族で「緑汁」を飲み始めて半年。次男のかんたも先月デビューしました。もともとは家族の野菜不足を補うため、品質のよい青汁をネットで探していたのがきっかけなんです。でも、青汁と比べると申し訳ないくらいの栄養価の高さにびっくり！すごいの見つけちゃった！という感じです。（笑）

三ツ橋麻希子さまご家族

〜偏食気味のお子様や旦那様にもオススメ!!〜

小学生の長女が偏食で肉しか食べず心配していました。試しに、緑汁を飲ませたところ、大変気に入ってくれました。いまでは妹といっしょに、毎朝ガブガブ飲んでいます。

宮坂美和さまご家族

※個人の感想です。使用感は個人により異なります。

まずは、1週間お試しください！

ユーグレナ・ファームの緑汁

今だけ3包プレゼント 先着1,000名様

＋プレゼント

- 定期便に使える500円クーポン券
- 「おいしい未来の話」冊子付

特別価格 送料無料 980円（税込）

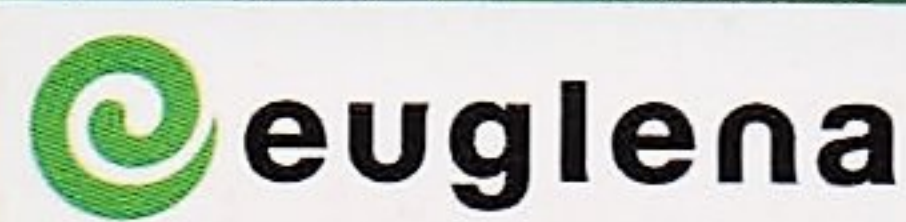
※初めてご利用の方のみ。お一人様1回、1セット限り。メール便でお届けします。
※1週間分（7包）＋今だけ3包プレゼント。合計10包をお届けします。

お申込みはこちらから

0120-96-4872

（受付時間 10:00〜17:00 年中無休） 特設ダイヤル利用期間4月7日まで

広告コード **0004** ◀アナウンスに従い、広告コードを押してください。

■ 配達開始時期は、お申込受付から10日前後に随時お届けとなります。
■ 個人情報について：お客様の個人情報は、商品の発送業務に必要な範囲で使用させていただきます。また、新商品情報やお得なキャンペーン情報をお送りさせていただく場合がございます。また、お客様の個人情報は、当社規定のガイドラインに沿って適切に管理いたします。詳しくはwww.euglena-farm.jp/privacy/をご覧ください。

euglena　株式会社ユーグレナ　〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1
東京大学本郷キャンパス内 東京大学アントレプレナープラザ7F

ダイエットモニター大募集

人気のダイエットサプリメント「ラクセル」が今モニターにお申し込み頂くと通常価格7,800円がモニター期間中無料に！1回の配送につき梱包配送料及び情報管理料987円（税込）で最新ダイエットサプリの本製品がお試し頂けます！

申し込み期限3月31日まで

HEALTH CARE LIFE

RUXELL

RUXELL
ラクセル
1箱60粒入
通常価格7,800円
健康補助食品

「ラクセル」は代謝機能を高めて日常生活程度の運動でも常に効率良くダイエットをサポートします。例えば仕事や家事、睡眠や入浴等をしていても消費カロリーをアップ。さらに、お肌に嬉しい美容成分も数多く配合され、今最も注目を集めているサプリメントです。

RUXELLラクセル有効成分

難消化性デキストリン※1	フラクトオリゴ糖※1	サイリウムハスク※1	L-カルニチン	キダチアロエ
不足しがちな食物繊維を補います。	善玉菌を増やして腸内環境を整えます。	良質な食物繊維が豊富でお腹の調子を整えます。	脂肪を効率良くエネルギーに変換します。	昔から「医者いらず」と言われ消化不良等を和らげます。
大豆イソフラボン	**シャンピニオン※2**	**グリソディン※3**	**キトサン※1**	**カプサイシン**
年齢と共に減少するエストロゲンを補います。	口臭や体臭、便臭を抑える働きが注目されている特許成分。	抗酸化酵素を豊富に含む特許成分。	不溶性食物繊維で腸内を綺麗にします。	低下しがちなエネルギー代謝を補います。

※1…厚生労働省が一定の効果が期待出来ると認めた食品を特定保健用食品とし、その関与成分として認められています。
※2…シャンピニオン特許番号第2930323号 ※3…グリソディン特許番号第3875022号

審査や面接
写真撮影が不要で
どなたでもご参加
頂けます

モニター内容は
自宅に送られてくる
サプリメントを
飲んで頂く
だけです

モニター規約 ～必ずお読み下さい～

【モニター参加条件】
・日本国内在住で心身共に健康で健康的にダイエットする意欲のある方。または、ダイエットを真剣にお考えの方、ダイエットが必要な方。
・当社モニターとしてご自身でお選び頂いた期間を継続して当製品を飲用できる方。
・モニター期間中、1ヶ月に1度、体重・体脂肪率を当社レポート用紙に記入し、モニター終了時に提出できる方。
・モニター規約に同意して頂ける方。

【モニター内容】
当社からお届けするサプリメント「ラクセル」を朝、夕食後に2粒づつ1日計4粒をお飲み頂き、モニター終了時に製品の感想、体重、体脂肪率をお送り頂くだけです。審査や面接、写真撮影、来場等はございませんので、どなたでもご参加頂けます。モニター期間は3カ月、6カ月、12カ月、24カ月からお選び下さい。（お申込み後にモニター期間の変更は出来ませんので、予めご了承下さい。また、モニター期間終了後にラクセルをご購入の場合、通常価格1箱7,800円になります。）
※モニター期間中、運動や食事制限はございません。今まで通りの生活で「ラクセル」をお試し下さい。

【モニター参加方法】
参加申込みはお電話、FAX、メール、ハガキ、当社HPより以下の情報をお送り下さい。

①郵便番号・住所　②氏名・ふりがな　③電話番号　④モニター期間　⑤生年月日（西暦）　⑥身長　⑦体重　⑧体脂肪率　⑨広告コード（広告右下に記載）

【製品のお届け】
・製品のお届けはご注文日より4日前後でお届け致します。メール便での発送になる為、日付・時間指定は出来ませんのでご了承下さい。
・製品の転売を避ける為、初回以降のお届けは2週間に1度、当社よりお送り致します。
・モニターの方の返品はお受け致しかねます。
・モニターの方は製品代金は無料となりますが、1回の配送につき梱包配送料567円（税込）及び情報管理料（事務手数料を含む）420円（税込）の合計987円（税込）は製品に同梱しております振替用紙、または銀行振込にてお支払い下さい。その際のお支払い手数料はご負担下さい。
・3ヶ月モニターの場合、2週間に1度のお届けで987円×6回となり、お支払い総額は5,922円となります。

【注意事項】
・参加について性別は問いませんが、18歳未満の方は必ず保護者同意の上ご参加下さい。
・製品の発送は日本国内に限ります。
・妊娠・授乳中の方、心臓・肝臓・腎臓等に疾患がある方はご遠慮下さい。
・製品を第三者への提供、転売等は一切しないで下さい。
・送付頂いたダイエットレポートの数値、体験談(お名前、ご住所、生年月日以外)を弊社HPや広告に掲載する場合がございます。
・レポート用紙を提出頂けない場合、モニター期間の途中解約の場合、送付したラクセル1箱に付き7800円(通常価格)の請求を致しますのでご注意下さい。
・当製品に含まれる食品アレルギーは大豆、小麦、カニです。アレルギーの方はご使用をご遠慮下さい。
・モニター参加数が定員数を超えた場合、予告なく募集を締め切る場合がございます。当社HPにてご確認下さい。

【個人情報の取り扱いについて】
ヘルスケアライフ（以下、「当社」といいます）は、お客様並びにモニターの方々の個人情報について、「個人情報保護方針（プライバシー・ポリシー）」に従い適正な管理を行います。具体的には、以下の内容に従って個人情報の取り扱いを行います。お客様から頂いた個人情報は、製品のお届けと決済業務およびお問い合わせへのご回答、新しい製品、サービスのご案内、モニター製品の使用評価のために社内での利用を目的とし、法令に基づき開示・提供を求められた場合等を除き第三者への提供は致しません。詳しくは当社HPをご覧下さい。

当社ではモニタリング実施者に電話セールス等で追加製品を売り付ける等の行為は一切行なっておりませんのでご安心下さい。

Q&A

Q なぜ定価7,800円が987円で試せるのですか？
A 当社ではより良い製品開発の為、実際にご使用される一般の方の生の声が必須と考えております。発売前に当社で行なったモニタリング調査はモニタリング会社に依頼して行なったものであり、調査費用もかかります。それならば製品代金を当社が負担してご使用頂き、一般の方から製品に関する実際の感想を頂きたく今回のモニター募集に至りました。

Q 別で代金を請求されたり、追加で商品を買わされたりしませんか？
A 代金は1回の配送につき987円以外かかりません。また、弊社ではモニターの方に電話セールス等で追加商品を売り付ける等の行為は一切行なっておりませんのでご安心下さい。

Q モニターを終了してからラクセルを飲みたい場合はどうすればいいですか？
A 当社で販売しておりますのでご連絡下さい。その際、申し訳ありませんが通常価格7,800円での販売とさせて頂きます。

モニターのお申し込み health-carelife.com　ラクセル モニター 検索

HEALTH CARE LIFE ヘルスケアライフ
〒160-0023東京都新宿区西新宿7-5-9 23F

モニターのお申し込みお問い合わせ　受付時間 9:00～21:00（年中無休）
TEL 03-5308-0221　FAX 03-6279-3842　E-MAIL info@health-carelife.com

広告コード AA-02

SLIMDiet スリムダイエット 今すぐ痩せたいあなたへ！

口コミサイトで話題騒然！

3日でわかる！ **-15Kgの即ヤセ効果！** 特に10代、20代の方に効果絶大！！

※当社調べ

「思うように体重が減らない」「体重を減らしたいけど、ツラい食事制限はしたくない」そんなわがままも、スリムダイエットなら叶えることができます！食事から摂取された中性脂肪を分解・燃焼して、食べた物の余分なカロリーを削減します。不必要な脂肪だけを燃焼するので「体重は減ったけど、バストが小さくなった」という悩みもございません。年齢や体質、食生活なども気にすることなく、普段通りの食生活で今までにないダイエットを体験できます。食事を摂ることで上昇する血糖値やコレステロールを減少させ、今までにないスリムな体型の実現に近づけます！これまでのダイエットに納得ができなかった、全てのお客様に自信を持ってオススメいたします。

ダイエット成功率98%

栗原 真由美 165センチ

1ヶ月服用で・・・ -18.2Kg

After 38.2Kg / Before 56.4Kg

私は食べるとすぐに太ってしまう体質で少しの食事でも太ってしまうんですが、スリムダイエットを服用したらあっという間に体重が落ちて今まで着たくても着れなかった可愛い洋服とかが着れるようになりました。食事制限など特にしていないのに日に日に体重が落ちていくっていう感じです。1週間で効果がわかるので本当にすごいです！

二の腕	-4.9cm	ウエスト	-16.5cm
	25.0cm → 20.1cm		75.9cm → 59.4cm
ヒップ	-10.8cm	体脂肪	-13.1%
	89.8cm → 79.0cm		32.2% → 19.1%

芝野 さくら 162センチ

1ヶ月服用で・・・ -21.1Kg

After 39.7Kg / Before 60.8Kg

子供のころからぽっちゃり体型で絶対に痩せられないとあきらめていたんですけど、このサプリメントを試したらどんどん体重が落ちていくので体重計に乗るのが楽しみでしょうがなかったです。友達にも会うたびにすごい綺麗になってきてるね！って言われて学校に行くのも楽しくてしょうがなかったです！私は1週間で9キロもやせました！絶対にオススメです！！

二の腕	-8.8cm	ウエスト	-18.4cm
	28.4cm → 19.6cm		78.2cm → 59.8cm
ヒップ	-12.9cm	体脂肪	-15.6%
	89.1cm → 76.2cm		34.2% → 18.6%

やまだ あやこ 163センチ

3週間服用で・・・ -12.2Kg

After 38.4Kg / Before 50.6Kg

アパレルをしているんですけど仕事のストレスで過食気味になって体重が10キロも増えてしまいました。そのあと、食事制限とかをしても全然体重が落ちなかったのに試しにスリムダイエットを飲んでみたら次の日にはむくみがとれてるのがわかって3日後には体重も4キロ落ちていました。もちろん、そのまま飲み続けて理想の体重までいきました！暴飲暴食をしてしまった時もスリムダイエットを飲めば心配ないのでもうやめられません笑

二の腕	-6.8cm	ウエスト	-20.5cm
	26.8cm → 18.6cm		74.6cm → 54.1cm
ヒップ	-13.7cm	体脂肪	-11.0%
	84.2cm → 70.5cm		30.2% → 19.2%

誰もが求めるスリムなカラダに近づくためのダイエット促進成分の相乗効果

スリムダイエットには、「L-カルニチン」「サラシア・レティキュラータ」「ギムネマシルベスタ」など、ダイエット促進効果があると言われている成分が多数含まれております。これら成分の相乗効果により今までにとは全く違ったダイエットを実感いただけます。また、安全面を考慮して全て国内で生産しておりますので、成長期の方や妊婦の方でも安心して服用していただけます。数少ない原材料の現地調達や手作業での配合を行なっているため在庫数に限りがございますが、今までにないスリムなカラダを求める全てのお客様にこの効果を実感していただきたいと思っております。

脂肪の燃焼

食事で摂取した脂肪は、食後少しずつ燃焼され4～6時間後に燃焼のピークを迎えます。スリムダイエットは「L-カルニチン」の効果により脂肪の燃焼を促進させ、より多くの脂肪を燃焼することで、体内に蓄積される脂肪の量を減少させます。

糖質吸収の抑止

白いんげん豆エキス「ファセオリン」。フランス料理などにも使用されるいんげん豆の主成分で、麺類やいも類に含まれるでんぷんを体内へ摂り込まれにくくします。炭水化物やいも類を多く摂る人には、食べても太りにくくなる効果が期待できます。

血糖値・コレステロール減少

スリムダイエットに含まれる「ギムネマシルベスタ」という成分には、糖分の吸収を抑制し、血糖値を下げる効果や中性脂肪・コレステロールを減少させる効果があります。この減少作用により、ダイエットを効果的に行うことができます。

筋肉減少の防止

運動不足による筋肉分解を防ぐ、「マルトデキストリン」の成分を摂り入れることで、筋肉量の減少を防ぎます。筋肉の量を保持することで、ダイエットの一番の敵であるリバウンドをしにくくなるカラダを作ります。

お客様の声

3週間で－9．8キロ！理想の体重になりました。	18歳
これがあれば絶対にリバウンドもしません！	21歳
出産してから戻らなかった体重が2週間で戻りました！	24歳
部活をやめてから太った体重が本当にすぐに戻りました。	17歳
小さい頃から太っていたのに初めて細くなれました。	19歳
今までこんなに細くなったことがないので嬉しい！	22歳
悩みの下半身デブが嘘みたいに細くなれました！！	16歳

-5kg 目安 Soft ソフト	通常価格 9,800円	2,480円
-15kg 目安 Natural ナチュラル	通常価格 14,800円	4,800円
-25kg 目安 Hard ハード	通常価格 19,800円	6,480円

S ソフト	-5Kg 目安	通常価格 9,800円 ▶	2,480円
N ナチュラル	-15Kg 目安	通常価格 14,800円 ▶	4,800円
H ハード	-25Kg 目安	通常価格 19,800円 ▶	6,480円

お電話でのご注文 平日9:00～19:00

0800-888-2228（お客様専用）

PC・携帯でのご注文 24時間受付

http://www.slim-d.net/

※キャンペーン期間2013年4月7日迄

スリムダイエット SLIMDiet 株式会社 D.A.G

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-3

フリーダイヤル 0800-888-2228（お客様専用）

■商品のお届けには700円（税込）が別途必要になります。
■お支払いは商品到着時に代金引換400円を配達員にお支払い下さい。
■商品不良の交換は受け付けいた致しますが、お客様都合の返品はお受け付けできませんので予めご了承下さい。
■お客様の個人情報は、個人情報保護方針に基づき厳重に管理しています。
■効果には個人差がございます。
■商品パッケージは予告なく変更する場合がございます。

会社経営・医師・自営業・税理士・IT系・弁護士・
公務員・プロデューサー・大手企業会社員 etc…

お金持ちのパパ & 彼氏を作りませんか？

ことしも大変よく稼げます

女の子は全部無料！
※パケット通信代別途

お茶するだけで・・・
リッチガールが急増中!?

ケークラ 検索

安心と信頼の超優良サイト♥ http://k-c-b.jp

ももたん

出会いケータイ keitai 会員制 club ケークラ

厳選された男性会員様
面接クリア済みのリッチな紳士のみで安心♪
会員制の高級なサークルだから、精神的にも
経済的にも余裕のある男性しか使えません★

メンバーの8割以上がお友達の紹介★
トップレベルの人気と支持率は、
優良サークルの証拠！！
口コミで出会いが拡大中↑↑

クリアな運営で12周年♪ 最高級の満足度!!
どのサイトよりも安心・確実に・・・
自慢の彼氏や、おねだりできちゃう
パパカレをGET ♥♥

お問い合わせ info@k-c-b.jp（24時間受付中♪）
☆株式会社MANMAN　大阪府大阪市中央区西心斎橋１－１２－１１－９０７　tel：06-6245-2488
☆公安委員会届出番号：６２１０００４３００４　☆高校生を含む１８歳未満利用禁止　☆パケット代は別途必要です

PRESENT

With Party Snap

春にぴったりなアイテムを集めたよ♪　毎日使いたくなるスキンケアアイテムや、キュートなファッショングッズでさらに女子力をUPしましょ✧　ハガキorネットから応募してね♥

※ご応募頂いた個人情報は本件以外には流用しません

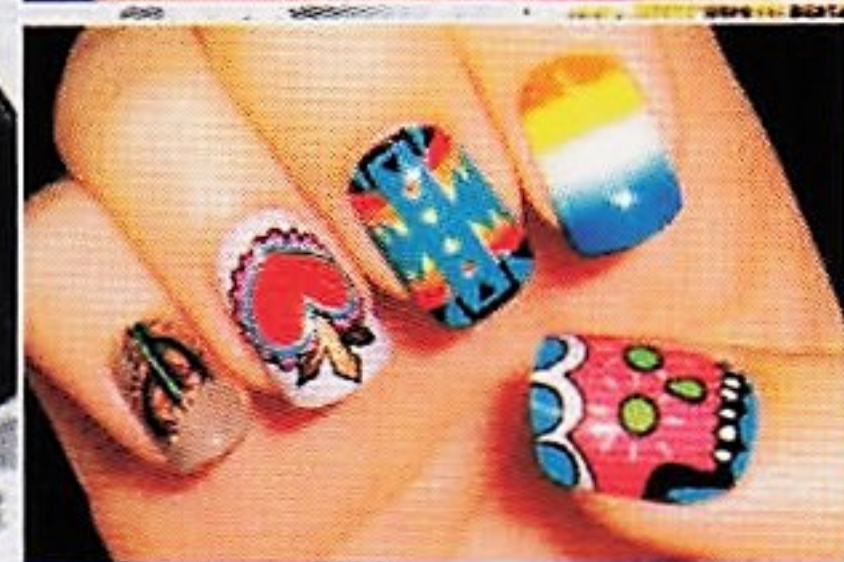
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

美味しいもの食べて会話にも花が咲く♥

お食事中のけいこ＆るり子＆ちのさんたちを激写★　ガールズトークは止まらない♪

Present.01

スライヴ
フットマッサージャー
もみギア

1名様

疲れた脚はその日のうちにしっかりともみほぐすべし!!

疲れが溜まった脚をもみほぐしてくれる、脚専用マッサージ器（標準価格14,800円）✧　足首やふくらはぎ、足裏など気になる部分に集中的に当てれば、疲れた脚をやわらげてくれます　脚を乗せておくだけだからとっても楽ちん♪

㈲スライヴ株式会社
http://www.daito-thrive.co.jp/elize/

Present.02

EICHI MATSUNAGA
Nail Chip 3点セット&
Nail Seal 6点セット

チップ3名・シール3名 計6名様

見ているだけで気分が上がる流行りの手書き風ネイル✧

控えめネイルだけどポップなデザインを試したい人や休日しかネイルを楽しめない人必見!!　チップ（上／各1,575円）3セットを3名様に、シール（左上／各588円）6セットを3名様へ。※チップのデザインは編集部にお任せください

㈲株式会社ウイング・ビート
☎03-3983-0020
http://www.wing-beat.jp/

今宵はとことん飲んでハッチャけるぞ♪

ほろ酔い気分の奈々＆綾香＆けいこ＆るり子＆MERI★　飲んで歌って踊りまくる♥

Present.03

インディフィニ
フレグランスシャンプー＆
コンディショナー＆トリートメント

セットで2名様

動くたびにふんわり香るノンシリコンシャンプー♥

ノンシリコンヘアケア製品のインディフィニからうっとりするほど甘いスウィートモダンブーケの香りが登場したよ♥　シャンプーとコンディショナー（各945円）で髪に栄養を与えて、トリートメント（780円）でダメージを集中ケア★

㈲株式会社ドウシシャ
0120-964-495
http://indefinie.com/

Present.04

ハニーラボ
スキンケア
3点セット

1名様

ハチミツ配合のシリーズ人気No.1美容液パック♥

とろみのある化粧液がゆっくりと角質層に浸透。肌表面に留まるヒアルロン酸と角質層まで届くヒアロオリゴ配合の乳液で潤いを逃がさずしっかり保湿。仕上げは夜専用美容液パックでエイジングケア。3点セット（14,112円）でプレゼント

㈲株式会社山田養蜂場
0120-83-2222
http://www.3838.com/HL

Present.05

B103
トリートメント
エッセンス

10名様

プロが使う魔法の美容液で毎日のケアを効果的に✧

スキンケアや全身にも使えるトリートメントエッセンス（16,800円）✧　シミやそばかすに効果的なフラーレンを配合しているから、お肌に透明感を与えてくれます。浸透が早くマッサージのときに使うとさらに血行UP。バラの香りで癒されて。

㈲株式会社アン・コーポレーション
☎03-5355-0690

Present.06

熊野化粧筆
パウダー用筆＆
リキッドファンデーション用筆

セットで1名様

メイクアップアーティストも惚れ込む熊野化粧筆✧

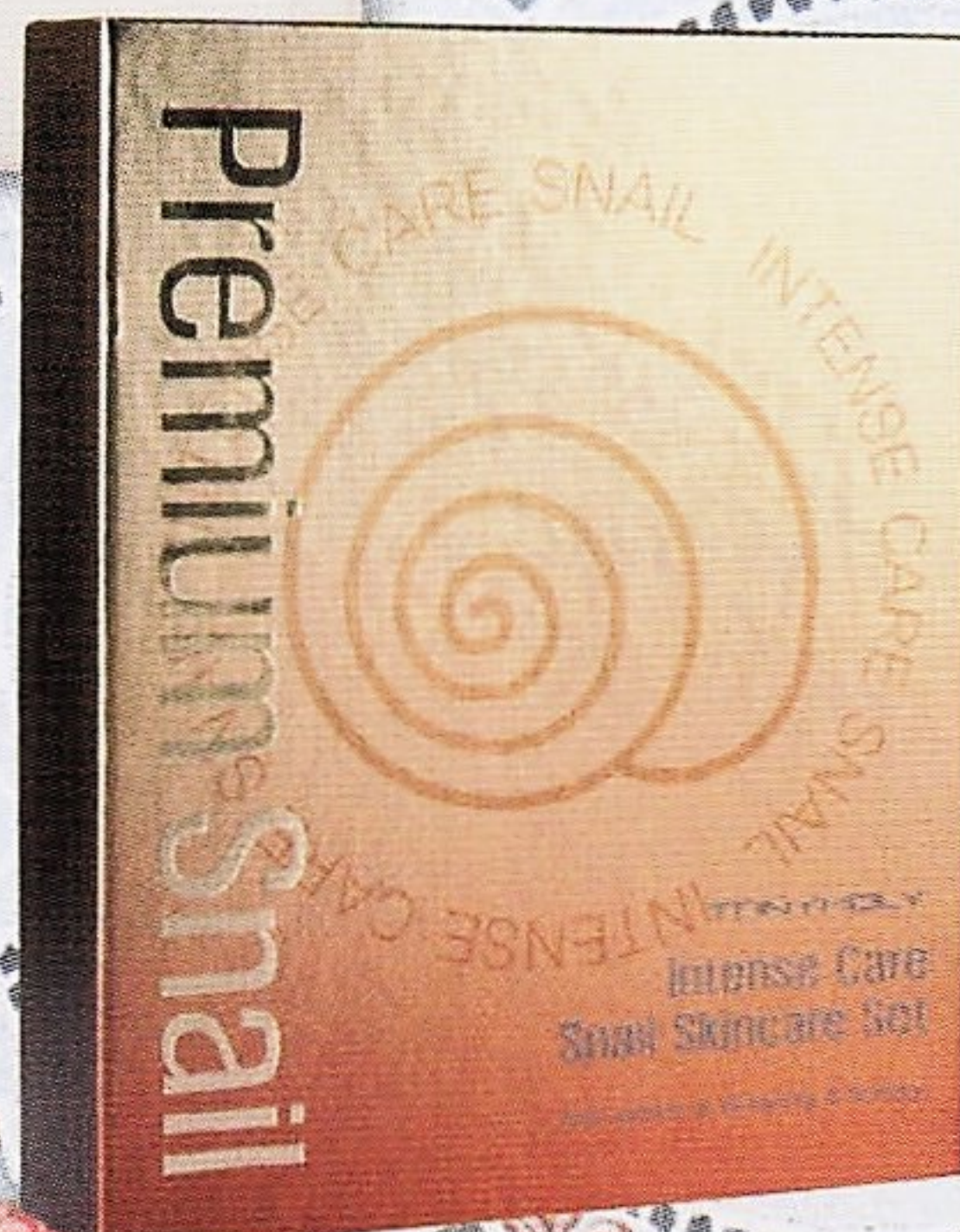
化粧成分をバランス良く含み、ツヤやかな質感を生む熊野化粧筆から、パウダー用（11,550円）とリキッドファンデ用（5,775円）が新発売♥　筆を使い分けることでバランスの良い水分と油分の層が生まれてしっとりとした肌が続きます✧

㈲熊野筆セレクトショップ銀座店
☎03-6228-7813
東京都中央区銀座1-6-10 銀座上一ビルディング

Present.08
オリエント スリースター STUDS
1名様

ビビッドなスタッズが際立つブラックのクールな時計★
ブラックのボディが文字盤にあるビビッドなスタッズをより際立たせるロックテイストな時計（21,000円）✧ いつもの服にプラスするだけでカジュアルはもちろんクールやモードなスタイルにも合うからヘビロテ間違いなし♪
問オリエント時計株式会社 お客様相談室
☎03-3255-9330
http://www.orient-watch.jp/

Present.07
プレミアム スネイルBOX
2名様

かたつむり成分が入ったスキンケアで潤いを♥
しっとりとした化粧水で肌に潤いを与えて、乳液とクリームで保湿♥ お出かけ前にはBBクリームで日焼け対策♪ かたつむりエキス配合の4アイテムがセットになったプレミアムBOX（9,800円）で潤い溢れるキメ細やかな肌を実感して
問株式会社TMJ
☎03-5468-2018
http://www.tonymoly.jp/

絵里奈&綾香&令子はおしとやかにピース
パーティーにはお気に入りのワンピースに巻き下ろしで、オトナの色気をたっぷり演出

オトナの余裕がハンパない姉5人衆
カメラを向けるとすかさずポーズを決めてくれた祐香&MERI&紗和&LALA&沙世♥

Present.10
エンジェル ハニー オード トワレ
2名様

上品な中にも可愛さがある女性にぴったりな香り
ヌーディーオレンジのボトルにブラックビーズをあしらった香水（50ml/5,460円）★ アッサムティーの上品な香りから始まり、ジューシーなアップルやピーチの香り、最後はムスクの香りへと変化♥ 持ち歩きにもいいサイズでオススメ♪
問株式会社エンジェルハート
☎0120-07-2160
http://ayp.jp/

Present.09
LaLicious スターターセット
5名様

ハリウッド女優も愛用してるボディケアアイテム
おろそかにしがちな身体をボディソープ・ボディバター・スクラブの3点セット（3,465円）で狙い撃ち ふわふわな泡でやさしく洗い上げて、シアバター配合のボディバターで潤いを閉じ込める。バニラの甘い香りが身も心も癒してくれます★
問BeautyPassport
☎03-6908-7680
http://b-pass.jp/

Present.11
オムロン 体重体組成計 カラダスキャン HBF-251
2名様

赤ちゃんやペットの体重も測れるオムロンの体重計
引き算機能付きのこの体重計（オープン価格）は赤ちゃんやペットを抱っこしながら測り、そこから自分の体重を引くと体重が分かるという優れもの✧ 体脂肪率や基礎代謝も測れて、50g単位の体重測定だから毎日の小さな変化もわかるよ♪
問オムロン ヘルスケア株式会社
☎0120-30-6606
http://www.healthcare.omron.co.jp/

Present.12
美感青汁
5名様

ジェルタイプの飲む青汁で体の内側から美しく♥
苦いというイメージがある青汁だけど、美感青汁（30包入/3,500円）はマンゴー味で手軽に飲めるジェルタイプ♥ コラーゲンやプラセンタ、ヒアルロン酸やビタミンCなどが入っているから美容と健康のためにまずは1日1包から★
問株式会社アスリート・ギフト
☎0120-111-313
http://www.bikan-aojiru.jp/

応募方法
パソコンからの応募は、右のQRコードor下記のアドレスにアクセスして下さい♪ 巻末ハガキでのご応募は、ご希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

URL http://ageha-shop.com/p13/

締切は 2013年3月31日

お姉さんになった!!!

小悪魔ageha×Happie nuts×I LOVE mama

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102－0083 東京都千代田区麹町3－5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha 編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり写っている写真でお願いします

名前　（　　歳）

電話番号

職業（職種を詳しく）

住所

生年月日　年　月　日

メールアドレス

趣味・特技

自己PR

春はもうすぐ♪　今回は始まりの季節にいいスタートを切れるよう、身も心も癒してくれる12トピックスをご紹介✧

01 かたつむりエキス配合のスキンケアで潤いキープ✧

かたつむりエキス配合の化粧水・乳液・美容液・クリームがセットになったTONYMOLYのインテンスケア スネイルギフト フォーセット（¥1,300）✧　使い続けることでハリのある、なめらかな肌へ変わっていきます★　まずはお試しサイズで、キメを整えて潤いのある素肌を実感して♥

㊫株式会社TMJ　☎03-5468-2018　http://www.tonymoly.jp/

02 自分でできる小顔テクで徹底的にゆがみとたるみを取る!!

“小顔企画”でご紹介した村松努先生の本が絶賛発売中✧『自分でできるかんたん 小顔術』（¥1,785／ブライト出版）はうれしいことに手技棒もセット。DVD付きの『痛い! でも効く! 「手技道」劇的! 小顔術』（¥1,575／河出書房新社）では動画を見ながら実践できるから、分かりやすい！

㊫手技道　☎03-3467-7416
http://shugido.jp/

03 さやかも通う加圧やピラティスの専門スタジオ「カラダメンテ」★

“資格企画”に登場した恵比寿のスタジオ「カラダメンテ」✧　こちらの加圧はさやかが１カ月半で体脂肪率を８％も落としたというお墨付き♥　体脂肪を分解しやすい身体に変えて理想の体形をGet　養成スクールの情報はカラダメンテのWebから飛んでね★

㊫+KARADA MAINTE　東京都渋谷区東3-21-7-601
☎03-3797-5002　http://karadamainte.com/

04 オーガニックボディケアアイテム「パーセファニー」が登場✧

香り豊かなボディクリームやバスソルト（¥5,250〜¥6,510）が揃う「PERSEPHENIE」　アロマアーティストとして人気の調香師パーセファニーが、素材と植物の香りを最大限活かすために自ら調合。単品はもちろん重ねて使うとより香りに深みが増すよ♪

㊫株式会社KOKOBUY　☎03-5772-8535
http://kokobuy.jp/

05 オーダーメイドからレンタルまで扱うドレスショップ「アリアンサ」♥

特別な日は体に合ったドレスを着たい!!　その思いを叶えてくれるドレスショップ「ALIANSA」　和ドレスやウェディング・パーティードレスや小物まで豊富にラインアップ★　１点物の商品も多く、まずはWebでチェックして!!　巻頭メイクのドレスもココだよ♥

㊫ALIANSA　東京都八王子市七国1-1-4　定休：月曜
☎042-637-1231　http://aliansa.jp/

06 存在感あり!!　nutsプロデュースの最強ナチュラルカラコン★

発売１カ月で約20,000個を販売した「Love Holic」（両目セット／¥4,200）♥　100枚以上のサンプルからnutsモデルや読者の意見を詰め込んだ、くせになるナチュラルカラコン✧　学校や会社でも使えるヌーディーなデザインでカラーは４色♪　度ありもあります★

㊫クリーフル　☎03-5787-5458　http://be-girl.com

07 ライスやトッピングを選んで野菜たっぷりビビンバを食す★

赤坂Bizタワーにオープンした韓国料理「bibigo（ビビゴ）」はカスタムビビンバを中心としたお店✧　オススメはビビンバのタイプ・ライス・トッピング・ソースを数種類の中から選ぶビビゴライス（右上／¥980〜）。ビタミン豊富な野菜メニューは女子の強い味方♪

㊫ bibigo 赤坂 Biz タワー店　東京都港区赤坂 5-3-1 赤坂 Biz タワー１F
☎ 03-5575-5560　http://www.cjfoodvillejapan.com

08 郷ひろみのCMでおなじみ「ジャーマンクレイ」✧

無添加オーガニックシリーズ「ジャーマンクレイ」からフェイスソープ（左・真ん中／¥1,580）やボディスクラブが好評発売中♥　シリーズすべてにヒアルロン酸とコラーゲン配合で保湿ハリ効果が高いよ♪　集中ケアにはフェイスパック（右／¥1,680）もオススメ

㊫株式会社クラブヤマノフェイシャルガーデン コスメティクス
☎03-5388-8020　http://www.yamano-cosmetics.com

09 「LUSH」から注目度抜群♥ 9種類の香水が届いたよ♪

バスグッズでおなじみの「LUSH」のパフュームシリーズ『GORILLA PERFUME』から新しい香り（¥1,500〜¥28,000）が登場　音楽や旅をテーマにした全９種類。インテリアのアクセントにもなるおしゃれなボトル♪　まずは手のひらサイズでいろんな香りに挑戦しよう♥　Webでチェックしてね✧

㊫LUSH　☎0120-125-204　http://www.lush.co.jp/

10 淡い見た目にうっとり✧ キュートなイニシャルキャンドル♥

シンプルな中にもかわいさが光るイニシャルキャンドル（¥683）が２月末に発売予定♥　女心をくすぐる淡いカラーはどんなお部屋にもぴったり♪　イニシャルデザインのポーチやトートバッグも発売されるので一緒にチェックして✧

㊫カメヤマキャンドルハウス
☎03-3478-7715　http://www.kameyama-candle.jp

11 「寝ながらメディキュット ロング／ショート」が2／15リニューアル

姉からの支持も熱いメディキュット✧　ロング・ショートともに新キュットアップ製法を採用し、しっかり引き締めながらも新素材でやわらかな肌触りを実現♪　吸水性のいい「くつろぎメディキュット ショート コットンタオル風」（オープン価格）も同時発売だよ！

㊫ドクター・ショール　フットケア相談室　☎03-5718-3215
http://drscholls.jp/

12 施術に対する不安や疑問を無料相談サイトで解決✧

美容クリニックの施術をこれから考えている人や施術経験がある人、必見！　誰に聞いたらいいか分からない不安や疑問を解決してくれるサイトが「Call to beauty」。施術に合ったクリニック紹介や料金の比較など、電話やメールで詳しく教えてくれるので安心✧

㊫ Call to beauty　☎0120-522-506
http://www.call-to-beauty.com/

COVER STAFF
PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto(PEACE MONKEY)
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash
CLOTHES_レーストップス￥4,935／マリーココ(リゼクシー)、カチューシャ¥735、ネックレス¥1,260、イヤリング¥1,785、バングル¥1,260／すべてL.CHANCE渋谷109店、パンプス¥7,245／FLAG-J渋谷109店、その他／スタイリスト私物

STAFF
PUBLISHER
Keisaku Orihara

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira,Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Kaoru Yamamoto

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash、Ayako Kondo、Shigeyuki Ichihara、Atsuko Furukawa(ATOM★STUDIO)、AandA、cross、Akiko Yahata、Maiko Suzuki、Hideki Kanda、Yumi Suzuki(RIDE MEDIA&DESIGNE)

ADVERTISING GENERAL MANAGER
Seiji Kubota

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa(SUNROLE)

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada、Yukie Osada、Kazumi Fukai

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Hirofumi Sasaki、Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata(Sanei Process)

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba(Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行／インフォレストパブリッシング株式会社
発売／インフォレスト株式会社
〒102-0083　東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3332(編集部)
発行日／2013年3月10日
印刷所／共立印刷株式会社

姉ageha 3月号

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

次号は2013年
4/6(土)
発売です♥

偶数月の
7日
発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ
ALIANSA(アリアンサ)　042-637-1231
http://aliansa.jp/
イーボル(お姉さん百貨店)
aneageha.com/
ヴェニスの商人 銀座本店　03-3566-4047
東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F
EBiS化粧品　0120-44-0903
http://www.ebis-cosme.co.jp/
L.CHANCE 渋谷109店　03-3477-5074
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
オルビス株式会社　0120-050-050
http://www.orbis.co.jp/0117/

か
貝印 お客様相談室　0120-016-410
http://www.kai-group.com/jp/
カバーマーク カスタマーセンター　0120-117133
http://www.covermark.co.jp/
株式会社アスカコーポレーション　0120-999-333
http://www.aska-corp.jp/
株式会社アン・コーポレーション　03-5355-0690
東京都世田谷区赤堤2-40-5-B103
株式会社MTG　0120-467-222
http://refa.mtgec.jp/
株式会社白鳳堂　0120-1425-07
https://www.hakuho-do.co.jp/
株式会社ワコール お客様センター　0120-307-056
http://www.wacoal.jp/
CouCou 代官山店　03-3780-4505
東京都渋谷区代官山町20-5 JPR代官山1F
クレイツ サービス課　0120-25-9012
http://www.createion.net/
神戸レイド　078-392-3933
http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid
小林製薬 スキンケア相談室　0120-77-6699
https://www2.kobayashi.co.jp/
Corrida Corset　03-5468-9339
東京都渋谷区神宮前6-6-8 La Vidriera De EMI202

さ
JEWELS PROM　025-201-7893
http://www.jewels-prom.net/

さ
トコ パシフィック　03-5411-0589
http://www.tocopacific.com/

は
HAIGHT&ASHBURY　03-5453-4690
http://haightandashbury.com/
Party Vivian 新宿店　0120-048-039
東京都新宿区新宿3-1-22 NSOビル3F
パナソニック お客様ご相談センター　0120-878-365
http://panasonic.jp/
P&G お客様相談室
0120-021327
BeGIRL　03-5787-5458
http://be-girl.com/
FLAG-J 渋谷109店　03-3477-5052
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

ま
マリーココ(リゼクシー)　03-6681-9470
http://runway-webstore.com/resexxy/

や
輸入.jp(VS JAPAN)
http://vsjapan.jp/

ら
Ravijour 渋谷109店　03-3477-5034
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
ラ♡パフェ 新宿マルイワン店　03-6273-0299
東京都新宿区新宿3-1-20　新宿マルイワン3F
La Boutique Marie Antoinette
antoinette-boutique@laboutique-de-marieantoinette.com

50円切手を
貼ってください

POST CARD

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ

3月号 行き

希望プレゼント番号 1 （ ）
希望プレゼント番号 2 （ ）
希望プレゼント番号 3 （ ）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（ ）

本号の発売・内容をどこで知りましたか？（複数回答可）

1. ageha広告 2. nuts広告 3. I LOVE mama広告 4. COSMODE広告 5. NAIL MAX広告
6. 書店で見て 7. コンビニで見て 8. モデルのブログを見て（モデル名： ）
7. 人から聞いて 8. その他（ ）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　　）円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q8 ネットショッピングを利用されますか？

□頻繁に（月1回以上）　□よく（3カ月に1回以上）　□たまに（半年に1回以上）
□気が向けば（年に1回とか）　□利用しない　□利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか？　月（　　　　　）円くらい

Q10 行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは？（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤